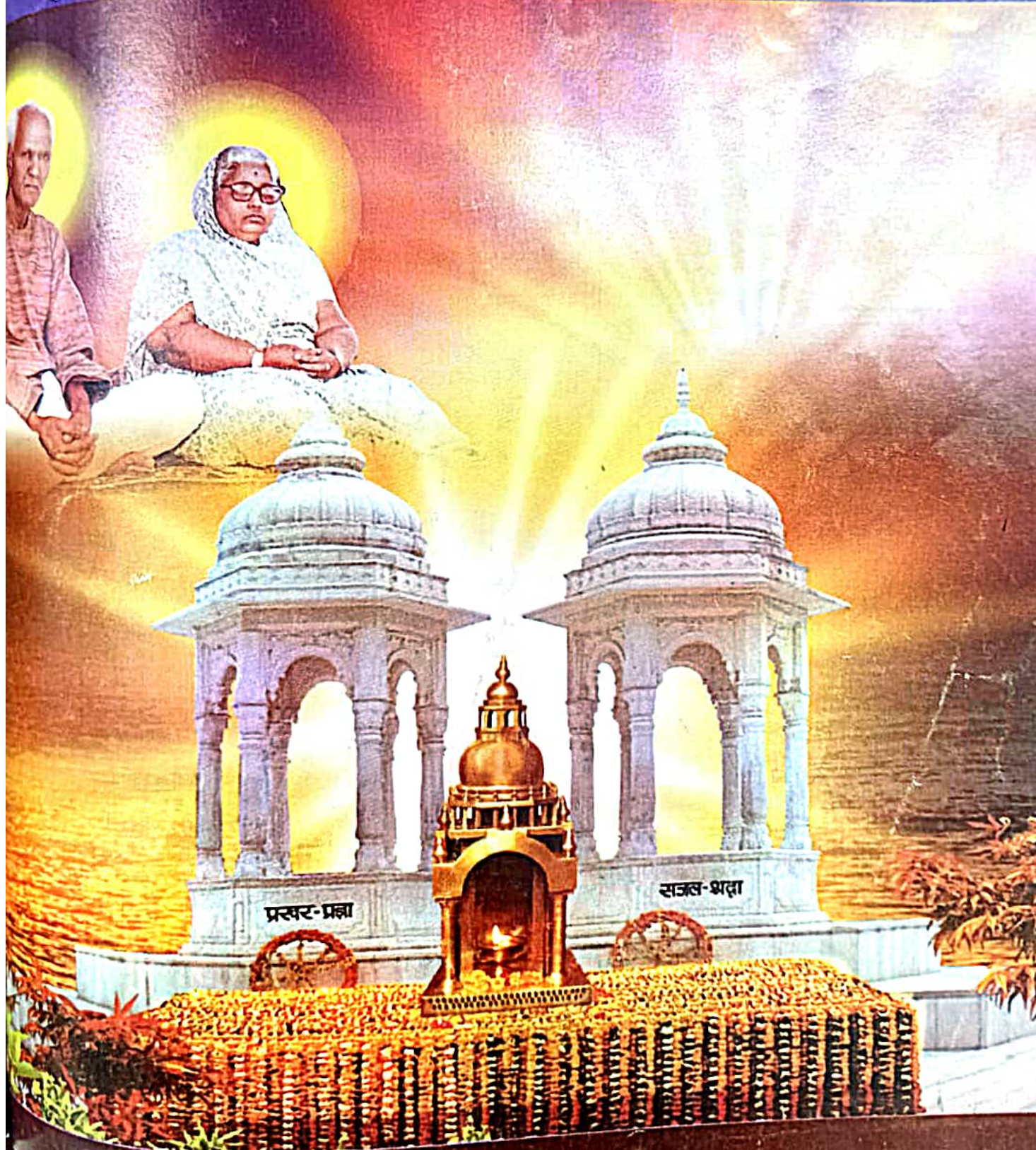


युग निर्माण योजना

जुलाई - 2024

₹ 13 - एक प्रति | ₹ 150 - वार्षिक | वर्ष - 61 | अंक - 1



ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्
 उस प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अपनी
 अंतरात्मा में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करे।



युग निर्माण योजना

नैतिक एवं सांस्कृतिक पुनरुत्थान का मासिक पत्र

संस्थापक / संरक्षक
 वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगद्रष्टा
 पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

एवं

माता भगवती देवी शर्मा
 संपादक

ईश्वर शरण पाण्डेय
 सहसंपादक

सूर्यमणि तिवारी
 दीनदयाल अमृते
 कार्यालय

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट
 गायत्री तपोभूमि, मथुरा
 पि० को० 281003
 दूरभाष नंबर

(0565) 2530115, 2530128, 2530399,
 मो० 09927086287, 09927086289
 (इन पर एस.एम.एस. न करें)

समय : प्रातः 9 से सायं 5 बजे
 ई-मेल :

yugnirman@yugnirmanyojna.org
 जुलाई — 2024

प्रकाशन तिथि : 17.06.2024

वर्ष : 61 अंक : 01

वार्षिक शुल्क : 150 रु०

आजीवन : 3000 रु०

(योग्यवर्षीय)
 वार्षिक विदेश : 2200 रु०

दूसरों को सम्मान दीजिए

आत्मसम्मान का आधार दूसरों को सम्मान देने में है। गुंबज वाले मकानों में होने वाली प्रतिध्वनि की तरह हमें वही आवाज सुनने को मिलती है, जो हमने बोली थी। यदि गाली दें, तो गाली और भजन गाएँ, तो भजन; वह गुंबज वाला मकान प्रतिध्वनि के रूप में दोहरा देता है। दर्पण में हमें अपनी ही परछाई दिखाई देती है। अपना जैसा भी कुरूप या रूपवान चेहरा होता है, वही लौटकर दिखाई पड़ता है। इस संसार का व्यवहार भी गुंबज वाले मकान या दर्पण जैसा ही होता है। यदि हम दूसरों का सम्मान करते हैं, तो बदले में हमें सम्मान मिलते हैं। अपने मन में यदि दूसरों के प्रति प्रेम एवं आत्मीयता भरी रहे, तो बदले में दूसरी ओर से भी हमें यही सब मिलेगा।

दूसरे लोगों का व्यवहार हमें संतोष और सम्मान प्राप्त करने वाला हो; यह हर किसी की इच्छा रहती है, पर वह यह भूल जाता है कि इनको प्राप्त करने के लिए हमें क्या करना होगा? मूल्य चुकाए बिना हमें संसार में कोई वस्तु नहीं मिलती। फिर परमानंद और तृप्ति प्रदान करने वाली ये विभूतियाँ भी हमें अनायास ही क्योंकर मिल सकेंगी? अपने कर्तव्यों द्वारा यदि उचित मूल्य चुकाने को, अपना आचरण सुधारने को तैयार रहा जाए, तो कोई कारण नहीं कि आत्मसंतोष और आत्मसम्मान की समुचित मात्रा हमें प्राप्त न हो और आत्मा को तृप्ति की एवं प्रफुल्लता की परिपूर्ण अनुभूति का आनंद मिले।

—अखण्ड ज्योति-फरवरी 1963 से

अत्याचारियों को क्षमा करना पीड़ितों पर अत्याचार है।

अनुक्रमणिका

* आवरण पृष्ठ—1	1	* महामानव बनने का राजमार्ग	25
* आवरण पृष्ठ—2	2	* बच्चों का सर्वांगीण विकास	27
* दूसरों को सम्मान दीजिए	3	* अहं के चंगुल से बचें	30
* गुरु पूर्णिमा पर्व पर विशेष लेख गुरु बिन ज्ञान नहीं	5	* गायत्री-साधना की महत्ता	32
* ऐसे करें; प्राकृतिक जल संचयन	8	* पूज्यवर की लेखनी से पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय अमृत कलश	35
* मेहँदी के औषधीय प्रयोग	12	* प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर	36
* गृहस्थाश्रम एक तपोवन	14	* गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण	37
* पुस्तकालय भी देवालय है	17	* यह मशाल सद्ज्ञान की (कविता)	38
* आत्मीय अनुरोध पूज्य गुरुदेव की स्मृति में	19	* आवरण पृष्ठ—3	39
* ज्ञातव्य	21	* आवरण पृष्ठ—4	40
* शुभ संकल्प अपनाएँ	23		

जुलाई-अगस्त 2024 के पर्व-त्योहार

मंगलवार	02 जुलाई	योगिनी एकादशी	सोमवार	12 अगस्त	तुलसी जयंती
रविवार	07 जुलाई	रथयात्रा	गुरुवार	15 अगस्त	स्वतंत्रता दिवस
शुक्रवार	12 जुलाई	सूर्य षष्ठी	शुक्रवार	16 अगस्त	पवित्रा एकादशी
बुधवार	17 जुलाई	देवशयनी एकादशी	सोमवार	19 अगस्त	रक्षाबंधन/ श्रावणी पूर्णिमा
रविवार	21 जुलाई	गुरु पूर्णिमा	गुरुवार	22 अगस्त	बहुला चौथ
बुधवार	31 जुलाई	कामिका एकादशी	शनिवार	24 अगस्त	हल षष्ठी
रविवार	04 अगस्त	हरियाली अमावस्या	सोमवार	26 अगस्त	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
शुक्रवार	09 अगस्त	नाग पंचमी	गुरुवार	29 अगस्त	अजा एकादशी
शनिवार	10 अगस्त	सूर्य षष्ठी			

गुरु बिना ज्ञान नहीं



गुरुचरणों की भक्ति में तप-साधना की पूर्णता है। गोस्वामी तुलसीदास जी ने रामचरित का गान करने से पहले सद्गुरु के चरणों का चरित बखान किया है। श्रीरामचरितमानस के बालकांड के प्रारंभ में मंगलाचरण के सात श्लोकों व वंदना के चार दोहों के पश्चात गुरुचरणों की महिमा का गान किया है। कलेवर की दृष्टि से अत्यंत लघु होते हुए भी भक्ति-संवेदना की दृष्टि से यह प्रकरण महाविराट है। इसमें सद्गुरु चरणों के स्वरूप का दर्शन है। इसका आध्यात्मिक तत्त्वचिंतन है। साथ ही इनकी भक्ति का साधना विज्ञान है। इसका गुरुभक्ति में लीन साधकों के लिए विशेष महत्त्व है।

इसके चिंतन-मनन, पाठ-पठन व निदिध्यासन से अनेकों को अपने गुरुदेव का संग-सुवास मिला है। उन्होंने दिव्यलोक में रह रहे अपने सद्गुरु की चेतना का संस्पर्श पाने में सफलता प्राप्त की। गोस्वामी जी के शब्दों का मांत्रिक महत्त्व है। इसकी गुणवत्ता तय शत-सहस्र गुणित हो जाती है, जब अंतश्चेतना में इसका अर्थ-बोध समाहित हो जाए। गुरुचरण चरित के मंत्रद्रष्टा महा कवि तुलसीदास जी इसका प्रारंभ करते हुए कहते हैं—

बंदउँ गुरु पद कंज, कृपा सिंधु नररूप हरि ।
महामोह तम पुंज, जासु बचन रवि कर निकर ॥

मैं सद्गुरु के चरण कमलों की वंदना करता हूँ। मेरे गुरुदेव कृपा के सागर और नर रूप में स्वयं नारायण हैं। उनके वचन महामोह के घने अँधेरे का नाश करने के लिए सूर्य किरणों के समूह हैं।

गोस्वामी जी की इन काव्य पंक्तियों में बड़ी स्पष्टोक्ति है कि सद्गुरु मनुष्य देहधारी होते हुए भी सामान्य मनुष्य नहीं हैं। वह नर रूप में नारायण हैं। जो उनके प्रति इसी गहरी श्रद्धा के साथ स्वयं को अर्पित करता है, उसे ही उनके वचनों से तत्त्वबोध होता है। उसके जीवन में सद्गुरु के वचन सूर्य की किरणों की तरह अवतरित होते हैं और महामोह के घने अँधेरे को पल भर में नष्ट कर डालते हैं। महाकवि आगे कहते हैं कि गुरुदेव भगवान के चरण ही नहीं, उनके चरणों की धूलि की भी भारी महत्ता है। वह उसकी भी वंदना करते हैं—

बंदउँ गुरु पद पदुम परागा ।
सुरुचि सुबास सरस अनुरागा ॥
अमिअ मूरिमय चूरन चारू ।
समन सकल भव रुज परिवारू ॥
सुकृति संभु तन बिमल बिभूती ।
मंजुल मंगल मोद प्रसूती ॥

जन मन मंजु मुकुर मल हरनी।
किँ तिलक गुन गन बस करनी ॥

सद्गुरु के चरण कमलों की धूलि की मैं वंदना करता हूँ। गोस्वामी जी का कहना है कि यह चरण-रज साधारण नहीं है। इसको श्रद्धा-भाव से धारण किया जाए, तो इससे जीवन में कई तत्त्व प्रकट होते हैं। इनमें से पहला तत्त्व सुरुचि है। वर्तमान में हममें से प्रायः सभी कुरुचि से घिरे हैं। हमारी रुचियाँ मोह और इंद्रिय विषयों की ओर हैं। सुरुचि के जाग्रत होते ही उच्चस्तरीय जीवन के प्रति जाग्रति होती है। दूसरा तत्त्व है—सुवास। गुरुचरणों की धूलि का महत्त्व समझ में आते ही जीवन सुगंधित हो जाता है। वासनाओं व कामनाओं की मलिन, दूषित दुर्गंध हटने-मिटने लगती है। इसके साथ ही तीसरा तत्त्व प्रकट होता है—सरसता का, संवेदना का। निष्ठुरता विलीन होती है, संवेदना जाग्रत होती है। इन सारे तत्त्वों के साथ विकसित होता है अनुराग, अपने गुरुदेव के प्रति। जीवन में गुरुभक्ति तरंगित होती है।

गुरुचरणों की यह धूलि अमरमूल या संजीवनी बूटी का चूर्ण है। इससे समस्त भवरोग अपने पूरे परिवार के साथ नष्ट हो जाते हैं। यह चरण-रज महापुण्यरूपी शिव के शरीर पर शोभित होने वाली पवित्र विभूति है। इससे जीवन में सुंदर कल्याण और आनंद प्रकट होते हैं। यह गुरुचरणों की रज गुरुभक्तों के मनरूपी दर्पण के मैल को दूर करने वाली है।

इसे धारण करने से सभी सद्गुण अपने आप ही वश में हो जाते हैं। गोस्वामी जी के इस कथन में काव्योक्ति तो है, पर अतिशयोक्ति जरा भी नहीं। सद्गुरु के चरणों से तप-तेज झरता है। उनकी चरण-धूलि धारण करने का अर्थ है कि हम गुरुदेव भगवान द्वारा बताई गई जीवन-नीति के अनुगमन-अनुसरण के लिए प्रतिबद्ध हो गए हैं। इससे कुछ भी असंभव नहीं है। महाकवि आगे कहते हैं—

श्रीगुर पद नख मनि गन जोती।
सुमिरत दिव्य दृष्टि हियँ होती ॥
दलन मोह तम सो सप्रकासू।
बड़े भाग उर आवइ जासू ॥
उघरहिं बिमल बिलोचन ही के।
मिटहिं दोष दुख भव रजनी के ॥

सद्गुरु के चरण नखों की ज्योति मणियों के प्रकाश के समान है। इनके स्मरण से हृदय में दिव्यदृष्टि उत्पन्न हो जाती है। गुरुदेव के चरणों के स्मरण-ध्यान से साधना जगत् के महासत्य का बड़े ही सहज ढंग से साक्षात्कार हो जाता है। इससे हृदय में जो दिव्यदृष्टि उत्पन्न होती है, उससे साधक के जीवन में एक अपूर्व रूपांतरण होता है। जीवन का सारा अंधकार प्रकाश में परिवर्तित-रूपांतरित हो जाता है। बड़े भाग्यशाली होते हैं वे, जो इस रूपांतरण की अनुभूति प्राप्त करते हैं। सद्गुरु के चरणों का ध्यान जब हृदय में प्रगाढ़ होता है, तो हृदय के निर्मल नेत्र खुल जाते हैं। संसार की महारात्रि—कालरात्रि विलीन-

विसर्जित हो जाती है। उसके दुःख-दोष भी मिट जाते हैं। हृदय के निर्मल नेत्रों के खुलने से ईश्वर तत्त्व का, रामचरित या परमात्मतत्त्व का बोध हो जाता है। इसमें जहाँ-जिस जगह मणि-माणिक के रत्नभंडार गुप्त पड़े हैं। सब-के-सब नजर आने लगते हैं। सद्गुरु चरणों की कृपा से उलझी जीवन की पहेली सुलझ जाती है। मानव जीवन का रहस्य उद्घाटित-उजागर हो जाता है। गुरुचरणों के ध्यान से उपजी दिव्यदृष्टि का प्रभाव बताते हुए गोस्वामी जी महाराज की काव्य पंक्तियाँ हैं—

जथा सुअंजन अंजि दृग साधक सिद्ध सुजान।
कौतुक देखत सैल बन भूतल भूरि निधान ॥

गुरु पद रज मृदु मंजुल अंजन।

नयन अमिअ दृग दोष बिभंजन ॥

गुरुचरणों की रज को यानी कि गुरुचरणों से निकल रही तप-तेज की किरणों का अपनी आँखों में अंजन लगाने से सारे दृष्टि-दोष नष्ट हो जाते हैं। सामान्य क्रम में साधारण आँखों से सभी को सामान्य रूप से दिखता ही है। फिर भी प्रायः व्यक्ति की विवेक-दृष्टि दूषित होती है। सत और असत का भेद समझ में नहीं आता। जीवन की सही राहें समझ नहीं आतीं। यह दृष्टिकोण सद्गुरु के चरणों की धूलि से अर्थात् उनके तप-कणों के प्रसाद से ही ठीक होता है और तब साधक को बड़ी ही अद्भुत दृष्टि का वरदान मिलता है।

गोस्वामी जी कहते हैं कि कुछ ऐसा होता है; जैसे साधक ने अपनी आँखों में सिद्धांजन

लगा लिया हो। यह सिद्धांजन नाथ योगियों की तांत्रिक परंपरा में तैयार किया जाता है। यह एक तरह का आँखों में लगाया जाने वाला काजल है। इसे लगाने से पर्वत, वन और पृथ्वी में गड़े गुप्त खजाने साफ-साफ नजर आने लगते हैं। गुरुचरणों के तत्त्वद्रष्टा महाकवि तुलसीदास जी कहते हैं कि ठीक ऐसा ही होता है गुरुचरणों के झरने वाले तप-तेज को अपनी आँखों में लगा लेने पर। इससे ऐसी दिव्यदृष्टि का वरदान मिलता है कि संसार की ओट में

जब तक हम अपने गुण-दोष देखने में ईमानदारी और सच्चा दृष्टिकोण नहीं अपनाते, संस्कार परिवर्तन में तभी तक परेशानी रहती है।

छिपा हुआ ईश्वर तत्त्व बड़ा ही साफ नजर आने लगता है। मंत्रद्रष्टा महाकवि तुलसीदास जी महाराज के इस तत्त्वज्ञान का कथा सार अत्यंत सूक्ष्म, किंतु बड़ा ही प्रभावशाली है। वे कहते हैं कि गुरुभक्ति से गुरुचरणों की ध्यान-साधना से गुरुभक्त साधक के जीवन में तप-साधना की प्रत्येक उपलब्धि सहज रूप में अवतरित हो जाती है। गुरुचरणों की कृपा से तत्त्वज्ञान, ब्रह्म तादात्म्य, ईश्वरकृपा सभी कुछ सुलभ हो जाती है। हममें से हरेक के लिए यह गुरुपूर्णिमा, गुरुचरणों की इसी कृपा की अनुभूति का पर्व है। □



ऐसे करें, प्राकृतिक जल संचयन

जल है तो जीवन है। यह कहावत पुरातन समय से चली आ रही है। अतिवृष्टि, अनावृष्टि, तूफान, बाढ़ और भूकंप जैसी प्राकृतिक आपदाएँ दिनोंदिन बढ़ ही रही हैं। अब संपूर्ण मानव-जाति को नए सिरे से चिंतन कर प्रकृति से ज्यादाती न करने का संकल्प लेना चाहिए; अन्यथा जब प्रकृति बदला लेती है, तब सारे साधन निरर्थक हो जाते हैं। कोरोना संकट के बाद अब जल संकट की बारी है।

भूमिगत जल का दोहन हम इस प्रकार कर रहे हैं कि अगले दिनों जलस्तर में भारी गिरावट के कारण शहरों की जिंदगी पानी के लिए त्राहिमाम-त्राहिमाम करने लगेगी। अभी सँभल जाँएँ तो अच्छा है। संकट आने के पूर्व जाग जाँएँगे तो कठिनाई से लड़ना आसान होगा। अभी हम मात्र 30 प्रतिशत वर्षा जल का ही संरक्षण कर पा रहे हैं।

क्या करना चाहिए ?

(1) घरों का पानी उपयोग के बाद बाहर नाली के माध्यम से वह जाता है। कीचड़, गंदगी के रूप में बढ़कर मनुष्य और पशुओं के जीवन पर दुष्प्रभाव डालती है। घरों से निकलने

वाले पानी का उचित ढंग से संरक्षण कर भूमिगत जलस्तर में वृद्धि की जा सकती है।

देशभर में गायत्री परिवार की शाखाएँ अपने-अपने स्तर पर इस कार्य को गति देंगी तो वे प्रेरणा के केंद्र बनेंगी। जल संचयन के लिए विभिन्न योजनाओं पर गायत्री परिजनों ने कुछ स्थानों पर प्रेरणाप्रद आदर्श प्रस्तुत किए हैं। कुछ स्थानों पर अनेक अन्य समाजसेवी भी ऐसे कार्य हाथ में लेकर नए कीर्तिमान स्थापित कर रहे हैं।

आवश्यकता है कि छोटे-छोटे बाँध, चेकडैम, बोरी बाँध, स्टॉप डैम, तालाब बाँध जैसे अनेक प्रचलित नामों और प्रकारों व भौगोलिक स्थिति-परिस्थिति का आकलन कर, विचार कर कार्य को सफल बनाने के लिए मूर्तरूप दिया जाए।

जागरूक नागरिक का प्रशंसनीय कदम

झारखंड के खूंटी जिले के एक समाजसेवी अजय शर्मा के कार्य का उदाहरण भी हम सबके लिए प्रेरणा का विषय है। करीब 20-25 वर्ष पूर्व खूंटी जिले में विकास कार्य के लिए बड़े पैमाने पर पेड़ काटे गए, जिसका सीधा असर पर्यावरण पर पड़ा। पेड़ कट जाने से वर्षा कम

हुई। परिणाम स्वरूप इलाके का भू-जल का स्तर लगातार घटता चला गया। प्राकृतिक झरने, नदी, नाले सूख गए। सरकार ने लाखों रुपये खर्च करके चैक डैम बनवाए, परंतु मानसून के दौरान वे टिक नहीं सके। तब उन्हें बोरी बाँध का विचार सूझा जो बहुत कम लागत में लाभदायक साबित हुआ। उन्होंने बोरियों में रेत भरकर ग्रामीणों के सामूहिक श्रमदान के माध्यम से बाँध बनाए। इस अभियान को 70 गाँवों में चलाया, जिससे 8,000 किसानों को लाभ हुआ।

क्या है बोरी बाँध

छोटी नदियों, नालों, नहरों के मुहाने पर बने बोरी बाँध लगभग 25 से 30 फीट चौड़े होते हैं, सीमेंट की खाली बोरी में रेत भरकर मात्र पाँच घंटे के सामूहिक श्रमदान से ग्रामीण भाई इसे तैयार कर सकते हैं। बीच-बीच में घास को मिट्टी सहित भरकर कुछ बोरियों में लगा देते हैं, जिससे घास भी बढ़ जाती है तथा घास मिट्टी को पूरी तरह जकड़ लेती है। इससे बाँध की मजबूती बढ़ जाती है। मानसून में पानी इन्हीं बाँधों में रुक जाता है, जिसका उपयोग किसान सिंचाई के लिए करते हैं।

भू-जलस्तर बढ़ा

बाँध बनाने में शुरुआत अपने रुपयों से मात्र 2 हजार रुपये व्यय करने वाले एक परिजन के अनुसार बाद में अन्य किसानों का सहयोग मिलता गया और जिले भर में 150 बाँध बनवाए,

जिससे वहाँ का भू-जल स्तर बढ़ गया। लाखों-करोड़ों रुपये खर्च कर सरकार जिस काम को नहीं कर पाती। वह सामूहिक इच्छाशक्ति एवं अल्प साधनों से ग्रामीण भाई कर सकते हैं।

छोटे तालाब बनाएँ

छोटे-छोटे तालाब भी इसी प्रकार हर गाँव में चारों दिशाओं में बनवाए जा सकते हैं। वहाँ पर तालाब के किनारे चारों ओर अशोक, नीम, पीपल, बरगद के पेड़ तथा फुलवारी लगाकर सौंदर्यीकरण भी कर सकते हैं, वहाँ पर प्रातः योगासन, प्राणायाम के लिए छोटा-सा उद्यान भी परमपूज्य गुरुदेव की स्मृति में बनाया जा सकता है। इससे वह गाँव जीता-जागता सुंदर तीर्थ जैसा बनेगा। इस दिशा में उठाया जाने वाला कदम न केवल बहुत बड़ा पुण्यकार्य होगा, अपितु जन-जन के लिए उपयोगी प्रयास भी होगा। गायत्री परिवार की शाखाएँ गाँव-गाँव तक हैं। हर शाखा परिजन मात्र अपने-अपने गाँवों में ही कुछ छोटे तालाब तथा कुछ जल संचय हेतु कच्चे-पक्के बंधान आदि के माध्यम से ऐसे उदाहरण प्रस्तुत कर सकते हैं। इस कार्य में सद्भावनापूर्ण जनहित भावना से सबको मिल-जुलकर कार्य करने के लिए प्रेरित करने की आवश्यकता है, जिससे आगे आने वाले समय में असंतुलित वर्षा के कारण आई परेशानी से हम सब जूझ सकें। पहाड़ी क्षेत्र में पूरा वर्षा जल बहकर चला जाता है। हर पहाड़ी

सत् चिंतन करने वाले सन्मार्ग पर चलने में अवश्य सफल होते हैं।

से बहने वाले पानी को समतल भूमि पर बड़े-बड़े कुएँ एवं चौकोर तालाबनुमा जल संचय, रिचार्ज टंकी के माध्यम से संचय कर एक-एक बूंद का उपयोग कर सकते हैं।

छत के जल का संचयन

विशेषकर शहरी क्षेत्रों के घरों में छतों का पानी इकट्ठा करने की विधियाँ अपनाई जाएँ।

छत पर बरसने वाले जल को एकत्रित कर ट्यूबवेल, कुओं का पुनर्भरण एवं टंकी भरने के काम में लाया जाता है। छत से प्राप्त जल शुद्धतम होता है। यदि प्रदेश के किसी एक महानगर का उदाहरण लें, जिसकी जनसंख्या 15 लाख हो तथा घरों की संख्या एक लाख हो। प्रत्येक भवन का क्षेत्रफल 150 वर्गमीटर हो तो छत का कुल क्षेत्र 15 वर्ग किलोमीटर होगा। इस क्षेत्रफल का वर्षा जल संगृहीत करने [रूफ ऑफ हारवेस्ट] में किया जाए तो इससे 2 करोड़ घनफीट जल का भंडार पुनर्भरण में उपयोग करना संभव है। इस जल से 15 लाख की आबादी वाले महानगर में 100 दिन अर्थात् तीन माह से अधिक दिनों की जलापूर्ति करना संभव हो सकेगा।

टाँका विधि

हर भवन की छत का पानी नीचे पक्के टाँकों में इकट्ठा कर लेते हैं। यह जमीन के नीचे (अंडर ग्राउंड) बनाया जाता है; इसमें छत

से गिरने वाले पानी को इकट्ठा किया जाता है। टाँका (भूमिगत टैंक) को अच्छी तरह ढककर रखा जाता है। टाँके की लंबाई, चौड़ाई एवं गहराई आवश्यकतानुसार निश्चित की जाती है।

खेतों में वर्षा जल संचयन

खेतों में मेड़बंदी न होने से बरसात का जल खेतों के बाहर बहकर निकल जाता है। बहने की गति तेज होने से जमीन पानी को सोख नहीं पाती है। जल अपने साथ उर्वरा मिट्टी भी बहाकर ले जाता है। इस कारण भूमि की उपजाऊ शक्ति भी कम हो जाती है। कृषक भाई वर्षा का जल संचित करने के लिए खेतों में ही उपाय कर लेंगे तो सिंचाई के लिए जल की आपूर्ति सहज हो सकती है, जैसे—

कुईयाँ बनाना

एक गड्ढेनुमा संरचना—तीन मीटर चौड़ा तथा 4 मीटर गहरा गड्ढा बना लें। यह संरचना उसी स्थान पर बनाएँ, जहाँ से खेत का पानी बाहर निकलता हो। इस कुईयाँ में पानी इकट्ठा होगा। तली में 30 से.मी रेत या बजरी की परत बिछाई जाए। प्रतिवर्ष इस कुईयाँ की सफाई भी करते रहना चाहिए। यदि कच्ची भुरभुरी जमीन हो तो पत्थर इत्यादि से इस कुईयाँ की दीवारों को चारों ओर से सुरक्षित कर लें, जिससे बरसात में धँसने का डर न रहे। यह कुईयाँ भू-जलस्तर बनाए रखने में भी मददगार साबित होगी। नलकूप एवं कुआँ को रिचार्ज करने में भी यह

संचय केंद्र उपयोगी होगा। लगभग हर किसान को अपने खेत में ऐसे केंद्र बनाना है, जिसे 20-20 दिन अनावृष्टि की स्थिति में बरसाती फसल जिसको प्राकृतिक वर्षा पर निर्भर रहना पड़ता था, इस संचित जल का उपयोग कर बचाया जा सकेगा।

आशा है कि सभी परिजन इस दिशा में अधिकाधिक उत्तम प्रयास करेंगे तथा इस

जनोपयोगी ऐतिहासिक पुण्यकार्य में अपनी क्षमता का नियोजन करेंगे।

“राष्ट्र के हर नागरिक का कर्तव्य— बूँद-बूँद पानी बचाना है।” तालाबों तथा कुओं का निर्माण पौराणिक काल से सर्वाधिक पुण्यकर्मों में गिना जाता रहा है। जागरूक परिजन संकल्पपूर्वक इस अभियान में जुटेंगे तो सफलता निश्चित ही मिलेगी। □

यूनान का एक वृद्ध दार्शनिक अपने मित्र से बोला—“मैंने लोगों को सच्चाई और सदाचार की शिक्षा देने की योजना बनाई है। विद्यालय के लिए स्थान चुन लिया गया है, पर विद्याध्ययन के लिए विद्यार्थी नहीं मिलते।” मित्र व्यंग्य करते हुए बोले—“तो आप कुछ भेड़ें खरीद लीजिए और अपना पाठ उन्हें ही पढ़ाया करें। तुम्हारी इस योजना के लिए आदमी मिलने मुश्किल हैं।” हुआ भी ऐसा ही, कुल दो युवक आए, जिन्हें घरवाले आधा पागल समझते थे और मुहल्ले वाले सिरदरद। वृद्ध ने उन्हीं को पढ़ाना शुरू कर दिया। दूसरे लोग कहा करते—“बुढ़े ने मन बहलाने का अच्छा साधन ढूँढा।”

किंतु यही दोनों इस बूढ़े विचारक से शिक्षा प्राप्त कर जब पहली बार घर लौटे तो उनके रहन-सहन, बोल-चाल, अदब-व्यवहार ने लोगों का हृदय मोह लिया। फिर तो जो विद्यार्थियों की संख्या बढ़नी शुरू हुई कि विद्यालय पूरा विश्वविद्यालय बन गया। पहले के दोनों छात्रों में एक यूनान का प्रधान सेनापति, दूसरा मुख्य सचिव नियुक्त हुआ। यह वृद्ध ही सुविख्यात दार्शनिक जीनो थे और उसकी पाठशाला ने जीनो की पाठशाला के नाम से विश्व-ख्याति अर्जित की।

सुयोग्य विद्यार्थी न मिलें तो भी मनीषी निराश नहीं होते। वे अनगढ़ को सुगढ़ व श्रेष्ठ बनाने का प्रयास करते हैं।

मेहँदी के औषधीय प्रयोग



मेहँदी के हिना, नखरंजनी, मेंदी आदि नाम प्रचलित हैं। मेहँदी सौभाग्य एवं सौंदर्यकारक मंगल प्रतीक के रूप में पुरातनकाल से उपयोगी रही है। इसका पौधा 5-6 फीट ऊँचा होता है। इसके फल छोटे-छोटे गोल होते हैं। इसके पत्तों को छाया में सुखाकर चूर्ण बनाया जाता है, जो बाजार में उपलब्ध होता है।

गुण-दोष

मेहँदी एक धातुपरिवर्तक रसायन है। यह रक्तशोधक, घाव भरने वाला, दाहनाशक तथा श्वेत कुष्ठ में लाभदायक है। इसके फूल हृदय तथा मज्जा तंतुओं को बल देने वाले होते हैं। बीज ज्वरनाशक तथा मानसिक रोगों में लाभप्रद होते हैं। बीज मलरोधक होने से अतिसार-दस्त में लाभप्रद होते हैं। यकृत की वृद्धि में मेहँदी की छाल का प्रयोग किया जाता है।

घरेलू उपयोग

पथरी एवं गुरदे के रोग में—50 ग्राम मेहँदी के पत्तों को पीसकर आधा लीटर जल में उवाले। जब 125 ग्राम पानी शेष रहे, तब छानकर गुनगुना होने पर रोगी को पिलाएँ। यह प्रयोग निराहार प्रातः नित्य करें। इससे गुरदे के रोग भी ठीक होते हैं। पथरी के रोगी को पर्याप्त पानी पीना चाहिए तथा खीरा, खरबूजा, तरबूज, संतरा, मौसमी, नीबू पानी इत्यादि का भरपूर प्रयोग करने से पथरी नष्ट होती है।

मिरगी में—200 ग्राम गाय के दूध के साथ

मेहँदी के ताजे पत्तों का रस लगभग 20 ग्राम मिलाकर नित्य पिलाना चाहिए, इससे लाभ होगा।

मानसिक असंतुलन में—मेहँदी के पत्तों का काढ़ा बनाकर नित्य पिलाने से मस्तिष्क को बल मिलता है। मानसिक संतुलन सधता है। पानी में 12 घंटे तक 4-5 भिगोए हुए बादाम तथा 3-4 अंजीर नित्य सेवन करने से लाभ शीघ्रता से होने लगता है। उचित वातावरण एवं स्वाध्याय, ध्यान, प्राणायाम भी दैनिक क्रम में अवश्य जोड़ें।

अनिद्रा में—सोने के पूर्व 10 मिनट कुरसी पर बैठकर गरम पानी में पैर डुबोकर रखें तत्पश्चात पैर कपड़े से पोंछकर शयन करें तथा बिस्तर के सिरहाने मेहँदी के फूल फैला देने से फूलों की सुगंध से गहरी नींद आने लगती है।

उच्च रक्तचाप में—मेहँदी के ताजे पत्ते पीसकर हाथ तथा पैरों के तलवों पर लेप करने से लाभ होता है। प्रातः नीबू पानी पीएँ तथा दोपहर बाद लौकी का रस, तरबूज का रस या खीरा का रस पीना चाहिए।

संधिवात में—मेहँदी के आधा किलो ताजे पत्तों को पीसकर रस निकालें। जितना रस निकले, उसकी दुगुनी मात्रा में तिल या सरसों का तेल लेकर आग पर पकाएँ। जब तेल मात्र शेष रह जाए, तब ठंडा होने पर काँच की शीशी

में भरकर रखें। यह मेहँदी का सिद्ध तेल है; इसे जोड़ों की पीड़ा तथा संधियों की पीड़ा दूर करने के लिए प्रयोग करते हैं।

चाय, काफी, अचार, तले खाद्य, चीनी, मैदा, बेसन तथा दालों से परहेज रखें। हरी सब्जी तथा चोकरयुक्त आटे की रोटी, सलाद तथा फलों का सेवन करें। गोदुग्ध (हलदीयुक्त) गुड़ डालकर पिएँ।

हथेलियाँ तथा पैरों की बिवाई फटने पर—मेहँदी के पत्तों के साथ हरी दूब (दूर्वा) पीसकर लेप करने से वैसलीन की तरह तत्काल प्रभाव दिखाई देता है। नित्य लेप करने से पूर्ण लाभ होता है।

असाध्य चर्म रोगों में—मेहँदी की छाल का काढ़ा बनाकर चाय की तरह नित्य पिलाने से लाभ होता है। [साबुन का प्रयोग त्वचा को नुकसान पहुँचाता है।] 40 दिनों तक भोजन में केवल चावल के भात के साथ दूध का सेवन करना चाहिए। सफेद नमक, मिर्च, मसालों, अचार इत्यादि से परहेज रखिए। नीम के तेल से मालिश करना चाहिए।

आग से जलने पर—मेहँदी के पत्तों को महीन पीसकर गाढ़ा लेप करने से जलन मिटती है, घाव जल्दी भरता है। मेहँदी में घाव को भरने का गुण घृतकुमारी (एलोवेरा) जैसा है।

कुष्ठ रोग में—100 ग्राम मेहँदी के पत्तों को पीसकर 300 ग्राम पानी में भिगो दें। प्रातः मसलकर, छानकर पिलाने से लाभ होता है।

रक्तातिसार (खूनी दस्त) में—मेहँदी के बीजों को कूटकर, घृत के साथ मिलाकर

4 ग्राम मात्रा में सुबह-शाम खाने से शीघ्र लाभ होता है।

प्रमेह में—मेहँदी के पत्तों का रस 120 ग्राम लेकर 120 ग्राम गोदुग्ध के साथ नित्य पीने से प्रमेह में लाभ होता है।

तनावजन्य व्याधियों में—सिरदरद, स्मरण शक्ति की कमी, तनाव, अनिद्रा आदि में मेहँदी के फूलों का काढ़ा बनाकर पीने से तथा मेहँदी के बीजों को 3 ग्राम लेकर शहद के साथ चाटने से लाभ होता है।

पैरों की जलन में—गरमी के दिनों में जिन लोगों के पैरों में जलन होती है, उनके पैरों पर ताजी मेहँदी का लेप करने से लाभ होता है।

पीलिया में—100 ग्राम मेहँदी के पत्तों को कूटकर 200 ग्राम पानी में रातभर भिगोकर रखें। नित्य प्रातः पानी निथारकर एक सप्ताह तक पिलाने से पीलिया रोग में लाभ होता है।

आधाशीशी में—सिर के आधे भाग में तेज दरद होता है। मेहँदी के ताजे पत्तों को पीसकर मस्तक पर लेप करने से लाभ होता है। कब्ज न रहे; ऐसा रेशेदार आहार लेना चाहिए।

मुँह के छालों में—मेहँदी के पत्तों को मुँह में रखकर खूब अच्छी तरह चबाएँ या मेहँदी के पत्तों को कूटकर रातभर पानी में भिगोकर उस पानी को छानकर पिलाने से लाभ होता है।

मिर्च-मसालों से परहेज रखें। 3-4 दिनों तक, छाले ठीक होने तक दूध-रोटी का सेवन या दलिया दूध का सेवन करना उचित रहता है।

गृहस्थाश्रम एक तपोवन



गृहस्थी एक प्रकार का प्रजातंत्र है। राज्य-संचालन के लिए कर्मचारी नियुक्त होते हैं, कोई मंत्री होता है, कोई राज्यपाल, कोई सचिव होता है, कोई डाइरेक्टर, कोई कलेक्टर और कोई सिपाही। योग्यता और अनुभव के आधार पर ही ऐसे विभाग बनाए जाते हैं। उद्देश्य सबका एक ही होता है; शासनतंत्र में सुव्यवस्था और अनुशासन बनाए रखना। जब तक कर्तव्य भावना से अपने अधिकारों का प्रयोग चलता रहता है, तब तक प्रजातंत्र में किसी तरह की गड़बड़ी नहीं आने पाती।

गृहस्थ भी किसी प्रजातंत्र से कम नहीं है। परिवार का सबसे वयोवृद्ध मुखिया होता है। किसी को सुरक्षा, घर की व्यवस्था का काम मिला होता है; कोई उपार्जन का काम सँभालता है; इसी तरह घर की सारी व्यवस्था चलती रहती है। शासन में कानूनी नियम होते हैं। गृहस्थी में संपूर्ण कर्तव्यों का निर्वाह आध्यात्मिक संबंधों पर निर्धारित रहता है। इन संबंधों में यदि शुद्धता और सात्त्विकता बनी रहे, तो गृहस्थी में एक सुखद वातावरण बना रहता है।

इन संबंधों में यदि खटाई उत्पन्न हो गई तो वही गृहस्थ नारकीय यंत्रणाओं में घिर जाता है। परिवार के अमन-चैन मिट जाते हैं। सारा

घर लड़ाई का अखाड़ा बन जाता है, माँ-श्री-सौभाग्य धूल में मिल जाते हैं, उन्नति रुक जाती है और लोग निर्धनता का दीन-हीन जीवन बिताने को विवश हो जाते हैं।

परिवार में जब अपने-अपने स्वार्थ का भ्रष्टाचार बढ़ता है और लोग कर्तव्य की आध्यात्मिक भावना को भुला देते हैं, तभी गृहस्थ की दुर्दशा होती है। कितने कृतघ्न होंगे वे लोग जो अपने स्वार्थ के लिए परिवार के प्रति अपने उत्तरदायित्व भुलाकर अपना चूल्हा-चौका अलग रखने में अपनी बुद्धिमानी समझते हैं। किसी ने ऐसे कुटिल व्यक्तियों को कभी फलते-फूलते भी नहीं देखा होगा, जो फूट के बीज बोकर सारी पारिवारिक व्यवस्था को तहस-नहस कर डालते हैं।

पिता अपने पुत्र के लिए सारे जीवनभर क्या नहीं करता? श्रम करता है, जब पुत्र सो रहा होता है, तब गए रात उठकर खेतों में जाता है, हल चलाता है अथवा मजदूरी करता है, नौकरी बजाता है। क्या ये सब कुछ अपने लिए करता है? नहीं एक व्यक्ति का पेट पालना ही तो 200-300 रुपये की मजदूरी काफी है, दिनभर श्रम करने का क्या लाभ? पर बेचारा बाप सोचता है, बच्चे के लिए दूध की व्यवस्था

करनी है, दवा लानी है, कपड़े सिलाने हैं, फीस देना है, पुस्तकें लाना है और उसके भावी जीवन की सुख-सुविधा के लिए कुछ छोड़ भी जाना है। जब तक शक्तियाँ काम देती हैं, कोई कसर नहीं उठा रखता। अपने पेट को गौण मानकर बेटे के लिए आजीवन अनवरत श्रम करने का साहस कोई बाप ही कर सकता है।

पाल-पोसकर बड़ा कर दिया। शिक्षा-दीक्षा पूरी कराई, विवाह-शादी करा दी, धंधा लग गया। पिता से पुत्र की कमाई बढ़ गई। उसके अपने बेटे हो गए, स्त्री की आकांक्षाएँ बढ़ीं। बेटे ने बाप के सारे उपकारों पर पानी फेर दिया। कोई-न-कोई बहाना बनाकर बाप से अलग हो गया। हाय री! तृष्णा, हाय रे अभागे इन्सान तू कितना नीच है, कितना पतित है! जिस बाप ने तेरे लिए इतना सब कुछ किया और तू उसकी वृद्धावस्था का पाथेय भी न बन सका। इस कृतघ्नता से बढ़कर इस संसार में और कौन-सा पाप हो सकता है। अपने स्वार्थ, भोग, लिप्सा, स्वेच्छाचारिता के लिए बाप को ठुकरा देने वालों को पामर न कहा जाए तो और कौन-सा संबोधन उचित हो सकता है।

पिता परिवार का अधिष्ठाता, आदेशकर्ता और संरक्षक होता है। उसकी जिम्मेदारियाँ बड़ी होती हैं। सबकी देख-रेख, सबके प्रति न्याय, सबकी सुरक्षा रखने वाला पिता होता है। क्या उसके प्रति उपेक्षा का भाव मानवीय हो सकता

है? कोई राक्षसवृत्ति का मनुष्य ही ऐसा कर सकता है, जो अपने माता-पिता को उनकी वृद्धावस्था में असहाय छोड़ देता है।

परिवार में माता-पिता को सम्मान मिलता है तो उनके दीर्घकालीन अनुभव, योग्य संचालन, पथ-प्रदर्शन, भावी योजनाओं को नियंत्रित करने का लाभ भी परिवार को मिलता है। अपने प्रेम, वात्सल्य, करुणा, उदारता, संगठनात्मक बुद्धि से वे सब पर छाया किए रहते हैं। परिवार का पालन करते हैं। माता-पिता की इज्जत करना, उनकी उचित सेवा-टहल और देख-रेख रखना, परमात्मा की उपासना से कम फलदायक नहीं होती। माता-पिता का आशीर्वाद पाकर संतान की आकांक्षाएँ तृप्त होती हैं, जीवन सुमधुर, नियमित और बाधारहित बनता है।

इस युग में पिता और पुत्र के संबंधों में जो कड़ुवाहट आ गई है, वह मनुष्य के संकुचित दृष्टिकोण और स्वार्थपूर्ण प्रवृत्ति के परिणामस्वरूप ही है। पिता पुत्र के लिए अपना सर्वस्व अर्पित कर दे और पुत्र व्यक्तिगत स्वतंत्रता तथा अनुशासन-अवज्ञा करे तो उस बेटे को निंदनीय ही समझा जाना चाहिए।

मनुष्य का सबसे शुभचिंतक, मित्र, हितैषी, पथ प्रदर्शक, उदार जीवनरक्षक पिता ही होता है। वह समझता है कि बेटे को किस रास्ते लगाया जाए कि वह सुखी हो, समुन्नत हो; क्योंकि उसकी त्रुटियों का ज्ञान पिता को ही

होता है। जो इन विशेषताओं का लाभ नहीं उठाते, उन्हें अंत में दुःख और दैन्यताओं का ही मुँह देखना पड़ता है।

पिता और पुत्र, पिता और पुत्री के संबंध बड़े कोमल, मधुर और सात्त्विक होते हैं। इस आध्यात्मिक संबंध का सहृदयतापूर्वक पालन करने वाले व्यक्ति देव-श्रेणी में आते हैं। उनका मान और प्रतिष्ठा होनी ही चाहिए।

परिवार में माता का स्थान पिता के समतुल्य ही होता है। एक से दूसरे को बड़ा-छोटा नहीं कहा जा सकता। पिता कर्म है तो माता भावना। कर्म और भावना के सम्मिश्रण से जीवन में पूर्णता आती है। गृहस्थी की पूर्णता तब है, जब उसमें पिता और माता, दोनों को समान रूप से सम्मान मिले। माता का महत्त्व किसी भी अवस्था में कम नहीं हो सकता।

व्यक्ति का भावनात्मक प्रशिक्षण माता करती है। उसी के रक्त, मांस और ओजस् से बालक का निर्माण होता है। कितने कष्ट सहती है, वह बेटे के लिए। स्वयं गीले बिस्तर में सोकर बच्चे को सूखे में सुलाते रहने की कष्टसाध्य क्रिया पूरी करने की हिम्मत भला है किसी में ? माता का हृदय दया और पवित्रता से ओत-प्रोत होता है। ऐसी दया और ममत्व की मूर्ति माता को जिसने पूज्यभाव से नहीं देखा, उसका सम्मान नहीं किया, आदर की भावनाएँ व्यक्त नहीं कीं, वह मनुष्य नर-पिशाच ही कहलाने योग्य हो सकता है।

इस विकृति को फिर से सुधारना है। राम और भरत, गोरा और बादल के आदर्श भ्रातृ-प्रेम को फिर से पुनरुज्जीवित करना है। इससे हमारी शक्ति, हमारी सद्भावनाएँ जाग्रत होंगी। हमारा साहस बढ़ेगा और पुरुषार्थ पनपेगा।

स्नेहमयी बहन, उदारता की मूर्ति भावनों के प्रति भी उसी तरह सम्मान प्रदर्शित करना चाहिए, जिस तरह माता के प्रति अपनी आत्मीयतापूर्ण भावनाएँ हों।

दूसरों की निंदा करने में खरच किया जाने वाला समय अपने दोष ढूँढने में लगाओ। दूसरों को सुधारने के लिए प्रयत्न करने का पहला चरण अपने से आरंभ करो।

घर का वातावरण कुछ इस तरह का शील-संयुक्त, हँसमुख और उदार बने, जिससे सारा परिवार हरा-भरा नजर आए। इसके लिए धन आदि उपकरणों की उतनी आवश्यकता नहीं है, जितनी अपने संबंधियों के प्रति कर्तव्य और सेवा-भावना की। परिवार में सौमनस्य हो, तो वहाँ न तो सुख की कमी रहेगी और न शांति की। आह्लाद फूटा पड़ रहा होगा, उस घर में जहाँ सबके दिल मिले होंगे। हमारा घर भी ऐसा ही हो तो हम समझें कि पारिवारिक जीवन के प्रति अपने उत्तरदायित्व भली प्रकार पूरे किए हैं। यही परमात्मा की सच्ची पूजा है। इसे तिरस्कृत न किया जाना चाहिए।

पुस्तकालय भी देवालय है



ज्ञान-संवर्द्धन की उत्कट अभिलाषा ने ही मानवीय विकास का द्वार खोला है। मानव-सृष्टि के प्रारंभ में ही ज्ञान प्राप्त करने की जिज्ञासा पैदा हुई। प्राचीन युग में प्राप्त ज्ञान को दूसरों तक पहुँचाने तथा संरक्षण प्रदान करने की जिम्मेदारी गुरु सँभालते थे। पीछे कुल-गोत्र के आविर्भाव के साथ पाठ्य संरक्षण के रूप में पुस्तकालय का उदय हुआ। ज्ञान के संचित भंडार पुस्तकालय कहलाए।

मौखिक प्राप्त ज्ञान की सुरक्षा पुस्तकों से ही संभव है। हमारी पुस्तकें महापुरुषों के चिंतन एवं मनन की उपज हैं। साहित्य की सुरक्षा पुस्तकालय द्वारा होती है।

किसी भी देश की संस्कृति एवं सभ्यता का मापदंड वहाँ का साहित्य है। प्राचीन भारत में तक्षशिला, नालंदा, विक्रमशिला एवं औदंतपुरी के पुस्तकालय ज्ञान-विज्ञान के केंद्र थे, जहाँ विश्व के कोने-कोने से लोग आकर ज्ञान प्राप्त करते थे। यही कारण था कि भारत को जगद्गुरु की प्रतिष्ठा प्राप्त थी।

भौतिक एवं आध्यात्मिक प्रगति का आधार हमारा पुस्तकालय है। समय के अनुरूप ज्ञान भंडार से उपयोगी सामग्रियों को लेकर आगे बढ़ सकते हैं। आज जो भी देश प्रगति की दौड़ में आगे आया है, उसमें पुस्तकालय का महत्त्वपूर्ण

सहयोग है। विज्ञान और टेक्नालॉजी के क्षेत्र में रूस बहुत आगे बढ़ा है; इसका सारा श्रेय वहाँ के पुस्तकालयों का है। संसार में सबसे अधिक लोक-पुस्तकालय रूस में हैं।

पुस्तकालयों में हम पूर्वजों एवं महामानवों के दर्शन कर सकते हैं। भौतिक शरीर के रूप में नहीं, बल्कि विचार के रूप में हजारों वर्ष बाद आज भी उसी रूप में वे हमें मिलेंगे। चार्ल्स किंगजली ने कहा है—“वे मानव जो कभी इस लोक में थे और हमसे हजारों मील दूर थे, इन छोटे-छोटे पृष्ठों में हमसे बोलते हैं। हमें जगाते हैं। हमें आश्वासन देते हैं एवं बंधु सदृश हमारे सम्मुख अपना हृदय खोल देते हैं।”

पुस्तकालय हमारे मार्गदर्शक एवं प्रेरणा का केंद्रस्थल हैं। वहाँ जाने से हमें प्रेरणा मिलती है तथा लगता है कि कोई हमें लक्ष्य की ओर चलने के लिए इंगित कर रहा है। लक्ष्य के अभाव में हम अपने अनमोल जीवन को खो न दें; इसका दिशा-बोध पुस्तकालय कराता है।

पुस्तकालय हमारा गुरु है, जो अंधकार को दूर कर प्रकाश भर देता है। ज्ञान के अभाव का नाम अज्ञान है। प्रकाश का न रहना ही अंधकार है। गुरु की कृपा की तरह पुस्तकालय भी हममें प्रकाश भरकर अज्ञान को मिटा देता है।

हमें ऐसा लगना चाहिए कि संपूर्ण भारतवर्ष हमारा घर है।

पुस्तकालय हमारी माँ भी है। माता शैशव-काल में स्नेह और दुलार से हमारी उँगली पकड़कर चलना सिखलाती है। पुस्तकालय भी हमें प्यार देता है तथा क्रमिक-बौद्धिक विकास द्वारा उन्नति के उच्च शिखर पर खड़ा कर देता है।

पुस्तकालय सच्चा देवालय है। यहाँ मूर्तियों की पूजा नहीं होती। बल्कि ज्ञान-मंदिर के रूप में विचारों की पूजा होती है। ज्ञान-पिपासु भक्त पुस्तकालयों में जाकर अपने विचारों की दुनिया में खो जाते हैं और सच्चा आत्मिक सुख प्राप्त करते हैं। ज्ञान-देवता की पूजा-अर्चना करके आत्मसुख की जितनी अनुभूति यहाँ की जा सकती है, उतनी अन्यत्र नहीं।

पुस्तकालय हमारी आध्यात्मिक एवं राष्ट्रीय एकता को कायम रखने में सहायक होते हैं। राष्ट्र-प्रेम एवं विश्व-प्रेम का पाठ पुस्तकालयों में पढ़ा जाता है। गेटे, शेक्सपीयर, गोर्की एवं शैली हमारे आत्मीय जैसे लगते हैं। ऋषियों की वाणी अमृत बरसाती मिलती है तथा वहाँ राष्ट्र-प्रेम की वंशी सुनाई पड़ती है। सामाजिक चेतना एवं पुनर्जागरण में नवचेतना का समावेश पुस्तकालयों के माध्यम से हो सकता है।

समय के सदुपयोग एवं मनोरंजन का माध्यम पुस्तकालय है। रंग-बिरंगी पुस्तकों के साथ हमारा मनोरंजन हो सकता है। मिलन-मंदिर के रूप में आपस में मेल-मिलाप कर मन को हलका बना सकते हैं। अवकाश के क्षणों में पुस्तकालय का उपयोग लाभदायक है। सिनेमा, टी.वी. जैसे समय बरबाद करने वाले माध्यम से लोगों का ध्यान पुस्तकालय ही मोड़ सकता है।

विद्यार्थियों के लिए पुस्तकालय अति उपयोगी हैं। विद्यालयों में प्राप्त ज्ञान का संरक्षण पुस्तकालय में मिल पाता है। "खाली मस्तिष्क शैतान का घर है।" कहावत के अनुसार अपने मस्तिष्क को शैतान बनने से पुस्तकालय बचा सकता है। दिल और दिमाग की क्रियाशीलता पुस्तकालय में बनी रहती है।

ऐसा कहा जाता है कि पुस्तकालय से सामान्य जनता का कोई संबंध नहीं। यह तो पढ़े-लिखे विद्वानों की चीज है। यह एक प्रकार की मानसिक गुलामी है। ऐसी भी दलीलें दी जाती हैं कि पुस्तकालय केवल प्रौढ़, पढ़े-लिखे लोगों के लिए है, बालकों तथा प्रौढ़ अनपढ़ों के लिए नहीं। इस प्रकार की बातें बेबुनियाद हैं। पुस्तकालय हर वय क्रम को ध्यान रखते हुए, उपयोगी बनाया जा सकता है। बच्चों में कहानी तथा सुंदर-सुंदर रंग-बिरंगी पुस्तकें पढ़ने और देखने की स्वाभाविक अभिरुचि होती है। इसे दबाना ठीक नहीं, बल्कि बालोपयोगी सुंदर पुस्तकों की एक छोटी-सी लाइब्रेरी का विभाग कायम कर देना उपयुक्त है। उससे बढ़कर बालकों के लिए और कोई मनोरंजन नहीं हो सकता।

पुस्तकालय की उपयोगिता को ध्यान में रखते हुए घर-घर इसकी स्थापना होनी चाहिए। अपनी ज्ञान-पिपासा की तृप्ति तथा आत्मसंतोष की प्राप्ति के लिए भी पुस्तकालयों को जीवन का प्रधान अंग बनाना चाहिए। सच्चे अर्थों में पुस्तकालय सच्चे देवालय है।

पूज्य गुरुदेव की स्मृति में

आज मन बेचैन है। आज ही के दिन दिनांक 2 जून, 1990 को परमपूज्य गुरुदेव ने स्वेच्छा से अपने पार्थिव शरीर को अपनी पूर्व निर्धारित योजना के अनुसार छोड़ा था। इस प्रकार का उदाहरण और कोई होगा—इस पर संदेह है।

योजनाबद्ध महाप्रयाण

उनके शरीर छोड़ने के समाचार को सुनकर शिष्यगणों की अपार भीड़ शांतिकुंज पहुँचनी निश्चित थी, जिसे सँभालना अत्यंत कठिन पड़ता। पूज्यवर ने उन्हीं दिनों में देश के छह स्थानों पर ब्रह्मदीप महायज्ञों का आयोजन घोषित कर दिया था। जैसे नदी की बहुत बड़ी बाढ़ को रोकने के लिए बाँधों का निर्माण किया जाता है, उसी विचारधारा के अनुरूप पूज्य गुरुदेव ने इन दीप महायज्ञों की योजना बनाई थी।

मुजफ्फरपुर में बिहार, बंगाल, असम, झारखंड, नेपाल; अहमदाबाद में गुजरात, महाराष्ट्र, गोवा; कोरबा में छत्तीसगढ़, ओडिशा, आंध्र प्रदेश; भोपाल में मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, केरल; लखनऊ में उत्तर प्रदेश, जे. एंड के., उत्तराखंड, हिमाचल, दिल्ली और जयपुर में राजस्थान, हरियाणा, पंजाब प्रांतों के गायत्री परिजनों को पहुँचकर ब्रह्मदीप महायज्ञ में सम्मिलित होने के निर्देश परमपूज्य गुरुदेव ने दिए थे।

प्रत्येक कार्यक्रमस्थल पर सभी कार्यकर्ता जोर-शोर से तैयारियों में जुट चुके थे। जब क्षेत्रीय कार्यकर्ताओं को 2 जून, 1990 दोपहर बाद तक पता चला कि पूज्यवर ने शरीर त्याग

दिया तो सभी दुःखी हो गए। अधिकांश लोगों ने शांतिकुंज जाने का मन बना लिया। क्षेत्र के वरिष्ठों ने उन्हें समझाया और कहा कि गुरुदेव द्वारा दी गई जिम्मेदारी को पूरा करने में सभी परिजनों को जुट जाना चाहिए, ब्रह्मदीप महायज्ञ को सफल बनाना हमारी प्राथमिकता होना चाहिए। अधिकांश परिजन मान गए, पर जो न माने वे घबराहट में शांतिकुंज तो गए, पर उन्हें वहाँ से वापस किया गया और कहा गया कि उनके निकटस्थ संपन्न होने वाले ब्रह्मदीप महायज्ञ में सम्मिलित हों।

पूज्यवर का अंतिम संस्कार 2 जून को शांतिकुंज में संपन्न हुआ और शांतिकुंज की टोलियाँ जब उपरोक्त छह कार्यक्रमस्थलों पर अस्थिकलश लेकर पहुँचीं तब लोगों की समझ में आया कि गुरुदेव ने कितने ध्यान से सारी परिस्थितियों को व्यवस्थित किया था। महायज्ञ स्थल पर इस अस्थिकलश को दर्शनार्थ स्थापित किया गया और इसे 5 जून को होने वाली कलशयात्रा में सम्मिलित किया गया। 8 जून तक चलने वाले ये सभी ब्रह्मदीप महायज्ञ अत्यंत सफल रहे। इनमें भाग लेने वालों को अलग-अलग प्रकार की अनुभूतियाँ प्राप्त हुईं।

गायत्री तपोभूमि से मिशन का शुभारंभ

समझने की बात है कि परमपूज्य गुरुदेव ने गायत्री जयंती 1953 को मथुरा में 108 कुंडीय गायत्री महायज्ञ के दिव्य वातावरण में ही गायत्री माता की प्राण-प्रतिष्ठा संपन्न की और गायत्री तपोभूमि का प्राकट्य संभव हो पाया। यहाँ से ही 6 जुलाई, 1963 गुरु पूर्णिमा को युग निर्माण

योजना की घोषणा हुई। यहीं 1956 में नरमेध यज्ञ और 1958 में ऐतिहासिक सहस्रकुंडीय यज्ञ संपन्न हुआ और टोलियाँ पूरे देश में निकलकर युग निर्माण योजना के सूत्र सिद्धांतों का प्रचार-प्रसार गायत्री और यज्ञ के माध्यम से करने लगीं। मथुरा में ही बैठकर गुरुदेव ने शांतिकुंज, हरिद्वार से इस विश्वस्तरीय योजना को प्रचारित-प्रसारित करने की योजना बनाई।

वेदमूर्ति तपोनिष्ठ परमपूज्य गुरुदेव ने गायत्री जयंती के शुभ दिवस पर ही मथुरा से गायत्री माता की प्राण-प्रतिष्ठा कर युग निर्माण मिशन का शुभारंभ किया और गायत्री जयंती के शुभ दिवस पर ही सन् 1990 में उन्होंने अपनी स्वनिर्धारित योजना के अनुसार अपने को नश्वर शरीर से अलग कर सूक्ष्म और फिर कारणशरीर में प्रवेश कर ब्रह्मलीन हो गए। रविवार 16 जून, 2024 को गायत्री जयंती का पर्व है, बरबस उनकी याद आ रही है और मन बेचैन हो रहा है। उन्होंने हम लोगों के लिए जो त्याग-तप किया है। उसके प्रति अनुराग का जागरण हो रहा है। गायत्री तपोभूमि का जन्मदिवस 'गायत्री जयंती' का विशेष पर्व ही है। इस दिवस पर हम गायत्री परिजनों को विशेष चिंतन कर इसकी गौरव-गरिमा को बढ़ाने का संकल्प लेना चाहिए। जड़ को सींचेंगे तो ही वृक्ष हरियाली, फूल और फलों से संपन्न होगा। जड़ें मजबूत होंगी तो ही यह वृक्ष आँधी-तूफानों के थपेड़ों का मुकाबला करते हुए सिर उठाकर खड़ा रह पाएगा। अक्सर देखा गया है कि सामान्य लोग वाहरी तौर पर दिखाई देने वाली साज-सज्जा से प्रभावित होकर आनंद का अनुभव करने लगते हैं; वे गहराई में जाने की झंझट से बचने का प्रयास करते हैं। इस तरह की मानसिकता से गायत्री परिजनों को बचना

चाहिए। उन्हें मथुरा पहुँचकर यह जानने का प्रयास करना चाहिए कि पूज्य गुरुदेव तथा वंदनीया माताजी ने किस प्रकार इस मिशन को जड़ों को सींचकर मजबूत बनाया।

गायत्री मंदिर पुनर्निर्माण

पहले भी मंदिर पुनर्निर्माण के समाचार इन पृष्ठों पर हम छापते रहे हैं। प्रस्तावित तीन (गायत्री-गुरुदेव-माताजी) मंदिरों के समक्ष बड़े हाल के ऊपर गुंबद आर.सी.सी. का बन चुका है। इसके बगल में प्रखरप्रज्ञा-सजलश्रद्धा के ऊपर जो गुंबद बनना है, उसका निर्माण भी शुरू हो गया है। सफेद मार्बल लगाने का कार्य शुरू हो गया है। ऊपर चढ़कर स्पष्ट रूप से इसे देखा जा सकता है। बगल के जिस हाल में गायत्री माता की 24 शक्तियों की मूर्तियाँ स्थापित होंगी, उसकी बाहरी दीवार पर श्वेत संगमरमर लगाने का कार्य भी शुरू हो गया है। हर पत्थर पर कलात्मक डिजाइन की गई है; कोई भी पत्थर सादा नहीं दिखेगा। पाठकों, परिजनों से निवेदन है कि इस कार्य को लगभग एक वर्ष में पूरा करने का लक्ष्य ध्यान में रखें और इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए स्वयं की ओर से तथा अन्य श्रद्धालुओं की ओर से सहयोग प्राप्त करने में जुट जाएँ। यहाँ संपन्न होने वाले सभी कार्यक्रमों में भाग लेकर युग निर्माण योजना मिशन को भली प्रकार समझें और अपना जीवन निर्माण करें।

आपसे अनुरोध है कि यहाँ से चलने वाले आगामी शिविरों—प्राणवान कार्यकर्ता शिविर, पत्रिका प्रचारक शिविर, तथा मातृशक्ति सम्मेलन शिविर जिनके दिनांक इसी पत्रिका के पृष्ठ 21-22 पर दिए गए हैं; आप अपनी सुविधानुसार अवश्य आएँ, ताकि आपको समुचित जानकारी एवं प्रेरणा मिले और आप तपोभूमि के लिए विशेष योगदान प्रस्तुत कर सकें। □

ज्ञातव्य

प्राणवान कार्यकर्ता शिविर—स्वर्णिम अवसर

दिनांक 15-16 जुलाई, 2024 एवं दिनांक 28-29 जुलाई, 2024

(कार्यक्रम प्रातःकाल से ही प्रारंभ होंगे, अतः एक दिन पूर्व पधारें)

सभी प्राणवान बहनों-भाइयों के लिए उपरोक्त तारीखों में इन विशिष्ट शिविरों का आयोजन गायत्री तपोभूमि, मथुरा में रखा गया है। प्राणवान परिजन अपनी क्षमताओं एवं विशिष्टताओं को पहचानें; ईश्वरप्रदत्त समय-संपदा का सदुपयोग करें तथा गुरुसत्ता के द्वारा निर्देशित जनोपयोगी कार्यों को हाथ में लेकर उल्लेखनीय योगदान प्रस्तुत करें; यही इन शिविरों का उद्देश्य है।

निवेदन है कि अधिकाधिक परिजन इस स्वर्णिम सुयोग का लाभ उठाएँ। साथ में कौन-कौन आ रहे हैं, उनके नाम, पते, फोन, व्यवसाय/पद एवं अन्य विवरण सहित जानकारी भेजकर अनुमति प्राप्त करें, ताकि आवास की उचित व्यवस्था हो सके।

मातृशक्ति सम्मेलन (दिनांक : 1, 2, 3, 4 सितंबर, 2024)

(कार्यक्रम प्रातःकाल से ही प्रारंभ होंगे, अतः एक दिन पूर्व पधारें)

पूज्य गुरुदेव एवं वंदनीया माताजी ने नारी शक्ति के उत्कर्ष हेतु अथक पुरुषार्थ किया है। उनके इस कार्य को आगे बढ़ाने हेतु गायत्री तपोभूमि के पावन परिसर में आगामी 1, 2, 3, 4 सितंबर, 2024 की तिथियों में चार दिवसीय 'मातृशक्ति सम्मेलन' आयोजित किया जा रहा है, जिसमें नारी उत्थान के प्रयत्नों-कार्यक्रमों पर विशेष परिचर्चा होगी एवं व्यावहारिक मार्गदर्शन दिया जाएगा। इस सम्मेलन में भागीदार बनने हेतु मातृशक्ति का आह्वान किया जा रहा है। इच्छुक बहनें अपना नाम, पता, फोन, व्यवसाय, पद तथा अन्य विवरण एवं साथ में आने वालों की संख्या आदि की जानकारी यहाँ भेजें और गायत्री तपोभूमि से संपर्क कर स्वीकृति प्राप्त कर लें, ताकि आवास की उचित व्यवस्था हो सके।

समयदानी-सेवाभावी कार्यकर्ता

सेवाभावी, युग निर्माण योजना मिशन को समर्पित, पारिवारिक उत्तरदायित्वों से मुक्त कार्यकर्ताओं की, जिन्हें वेतन/मानदेय अथवा किसी प्रकार के आर्थिक सहयोग की आवश्यकता न हो और मात्र आवास-भोजन की निःशुल्क व्यवस्था से स्वयं को मिशन के कार्यों में लगाकर धन्य बना सकें। अशक्त, अतिवृद्ध, बीमार परिजन आवेदन न करें।

नाम, पता, फोन नं०, ई-मेल, व्यवसाय, पारिवारिक विवरण, मिशन से कब जुड़े, कार्य का अनुभव, क्या कार्य कर सकते हैं, समयदान की अवधि, संपूर्ण विवरण के साथ पत्र व्यवहार करें।

गायत्री-साधना से सदबुद्धि एवं यज्ञ से सत्कर्म की प्रेरणा प्राप्त होती है।

(21)

अनुष्ठान-साधना के लिए भावभरा आमंत्रण

(कार्यक्रम प्रातःकाल से ही प्रारंभ होंगे, अतः एक दिन पूर्व पधारें)

गायत्री माता के प्रथम गायत्री मंदिर की प्राण-प्रतिष्ठा गुरुदेव की 24वर्षीय साधना की पूर्णाहुति के रूप में हुई। प्राण-प्रतिष्ठा से पहले पूज्यवर ने 24 दिन का गंगाजल का उपवास तपोभूमि में ही किया था। 1958 में प्रथम सहस्रकुंडीय यज्ञ यहीं संपन्न हुआ। 2400 तीर्थों का जल, रज, अखंड अग्नि एवं 2400 करोड़ हस्तलिखित गायत्री महामंत्र यहाँ स्थापित हैं। अतः यह पावनस्थली 2400 तीर्थों का प्रतिनिधित्व करती है। युग-परिवर्तन महापुरश्चरण के अंतर्गत संचालित 9 दिवसीय अनुष्ठान साधना में भाग लेने कियों के लिए भी सौभाग्य की बात है। सभी पाठक इन शिविरों में सादर आमंत्रित हैं। तिथियाँ निम्नानुसार हैं—

जुलाई, 2024
3 से 11

अगस्त, 2024
21 से 29

सितंबर, 2024
20 से 28

तीसरी मंजिल पर आवास की व्यवस्था है। अतिवृद्ध, बीमार परिजन न आएँ; अन्यथा आवास की व्यवस्था सुनिश्चित नहीं हो सकेगी। अपना संपूर्ण विवरण—नाम, पता, व्यवसाय, फोन नं., जन्मदिनसहित आवेदन करें। कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ।

पत्रिका प्रचारक सम्मेलन

(कार्यक्रम प्रातःकाल से ही प्रारंभ होंगे, अतः एक दिन पूर्व पधारें)

2-4 अगस्त (उत्तर प्रदेश)

16-18 अगस्त (बिहार, झारखंड)

13-15 सितंबर (मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़)

परमपूज्य गुरुदेव ने अपने क्रांतिकारी विचारों को जन-जन तक पहुँचाने के लिए नित्य लेखन किया और पत्रिकाओं तथा लगभग 3200 पुस्तकों को जनसुलभ कराया। उनके अभियान को गति देने के लिए गायत्री तपोभूमि, मथुरा में पत्रिका प्रचारक सम्मेलन आयोजित किया जा रहा है। पत्रिकाएँ मिशन को गति देने की सशक्त माध्यम हैं। मिशन के विस्तार हेतु इनका विस्तार अत्यंत आवश्यक है। अखण्ड ज्योति, युग निर्माण योजना, युगशक्ति गायत्री, प्रज्ञा अभियान आदि का जितना अधिक प्रसार-विस्तार होगा, उतना ही अधिक युग निर्माण आंदोलन को सफल बनाने में सहायता मिल सकेगी। अतः परिजनों से आग्रह है कि अभीष्ट प्रेरणा मार्गदर्शन हेतु इस सम्मेलन में अवश्य आएँ। पत्रिका मँगाकर बाँटने वाले भाई-बहन अपने जिलों के समन्वयक/ट्रस्टी/व्यवस्थापक आदि को साथ लेकर पधारें।

समस्त पत्र व्यवहार, फोन, ई-मेल के लिए संपर्क सूत्र

पता—युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा-281003

फोन नं० : (0565) 2530115, 2530128, 2530399

मो. — 09927086287, 09927086289

ई-मेल. : yugnirman@yugnirmanyojna.org

शुभ संकल्प अपनाएँ

कई बार मनुष्य अपने अनुचित कार्यों या आदतों के संबंध में दुःखी भी होता है और सोचता है कि उन्हें छोड़ दूँ। अवांछनीय अभ्यासों की प्रतिक्रिया उसने देखी-सुनी भी होती है। परामर्श उपदेश भी उसी प्रकार के मिलते रहते हैं, जिनमें सुधारने-सँभालने के लिए कहा जाता है। सुनने में वे परामर्श सारगर्भित भी लगते हैं। किंतु जब छोड़ने की बात आती है तो मन मुकर जाता है। अभ्यस्त ढर्रे को छोड़ने के लिए सहमत नहीं होता है। नशेबाजों में यही प्रक्रिया आएदिन चरितार्थ होते देखी जाती है। आर्थिक तंगी, बदनामी, शरीर की बरबादी, परिवार में मनोमालिन्य जैसी हानियाँ प्रत्यक्ष रहती हैं। उनका अनुभव भी होता है, छोड़ने को जी भी करता है, पर जब तलब लगती है, तब सब सोचा-समझा बेकार हो जाता है। आदत उभर आती है और अपना काम करने लगती है। बार-बार सुधारने की बात सोचने और समय आने पर उसे न कर पाने से मनोबल टूटता है। बार-बार टूटने पर वह इतना दुर्बल हो जाता है कि यह विश्वास ही नहीं जमता कि उनका सुधार हो सकता है। कल्पना करने लगते हैं कि जिंदगी ऐसे ही बीतेगी। आदतों से किसी भी प्रकार छुटकारा न मिल सकेगा।

आश्चर्य की बात यह है कि मनुष्य अपने मन का स्वामी है। शरीर पर भी उसका अधिकार है। सामान्य जीवन में वह अपनी अभिरुचि के अनुरूप सोचता है और आवश्यकतानुसार कार्य

करता है। यही स्वाभाविक भी है और इसी विधा को चरितार्थ होते हुए भी देखा जाता है। फिर दुष्प्रवृत्तियों के संबंध में ही ऐसी क्या बात है, जिसके कारण वे चाहते हुए भी नहीं छूटतीं? प्रयत्न करने पर भी भूत की तरह सिर पर लदी रहती हैं?

अंधविश्वास, कुप्रचलन इसी आधार पर अपनी जड़ जमाए हुए हैं। अनेक कुरीतियाँ ऐसी हैं, जिन्हें बुद्धि-विवेक और तर्क के आधार पर हर कोई अस्वीकार ही करता है, किंतु जब करने का समय आता है, तो पुराने ढर्रे पर चल पड़ते हैं। खरचीली शादियों के संबंध में यही बात आमतौर से देखी गई है। दहेज, प्रदर्शन और प्रचलित रीति-रिवाजों का जंजाल सभी को कष्टकारक, असुविधाजनक खरचीला, मूर्खतापूर्ण होने के कारण विचारशीलता उसके विरुद्ध ही रहती है, इतने पर भी समय आने पर पुराना ढर्रा ही हावी हो जाता है और वही करना पड़ता है, जिसे न करने की बात अनेकों बार सोची थी।

ऊँचा उठने के संबंध में तो और भी अधिक अड़चन है। महापुरुषों के कुछ अपने गुण, कर्म और स्वभाव ही ऐसे होते हैं, जो महत्त्वपूर्ण लोकोपयोगी कार्यों में लगते हैं। अवरोधों से जुझते हुए लक्ष्य तक पहुँचने का साहस प्रदान करते हैं। उन्हें अनुकरणीय और अभिनंदनीय माना जाता है। उनकी उपलब्धियों, प्रशंसा, प्रतिष्ठा को देखकर अनेकों का मन चलता है

कि हमें भी यह सुयोग्य मिला होता तो कितना अच्छा होता। इस दिशा में वे सोचते तो बहुत कुछ हैं, पर बन पड़े ऐसा कुछ कर नहीं पाते। इच्छा, इच्छा ही बनी रहती है। न आदतें बदल पाना बन पड़ता है और न महानता के राजमार्ग पर कदम बढ़ाते हुए चल सकना संभव होता है। सोचते मन मारते ही जिंदगी बीत जाती है। लगता है कि कोई दुर्भाग्य पीछे पड़ा है और वह हमारी कल्पना, इच्छा, योजना को कार्यान्वित नहीं होने देता।

मनुष्यों में से कम ही ऐसे हैं, जो साहस करके अपनी पतनोन्मुखी प्रवृत्तियों को रोक सकें और असंतोषजनक बदनाम जीवन जीने से बच सकें। ऐसे भी कम ही होते हैं, जो प्रभावों और अवरोधों को कुचलते हुए अपनी आकर्षण शक्ति से सुयोग की परिस्थितियों का निर्माण कर सकें। ऐसे व्यक्ति खोजने पर ही मिलेंगे, जो प्रतिकूलताओं की परंपराओं के घेरे को तोड़कर उत्कृष्टता अपनाने और उसे मजबूती से पकड़े रहकर उच्चस्तरीय संकल्प को पूरा कर सकने में समर्थ हुए हों। विचारणीय है कि ऐसा क्यों होता है? जब इच्छानुसार आहार-विहार, व्यवसाय, मनोरंजन आदि की व्यवस्था जुटाई जा सकती है। इस प्रकार के क्रिया-कलापों को सहज ही करते रहा जा सकता है। अड़चनों से निपटते रहने का क्रम भी चलता रहता है। इससे प्रतीत होता है कि इच्छानुसार काम करने के लिए मन और शरीर को कोई इनकारी नहीं है। इस स्थिति में भी मनुष्य जब पतन के गर्त में गिरने से अपने को रोक नहीं पाता। कुटेवों से पीछा छुड़ा नहीं सकता और अपने आप को महानता से संपन्न करने में कोई विशेष अड़चन न होते हुए भी सफल नहीं हो

पाता तो फिर वह निमित्त कारण क्या होना चाहिए जो कि सौभाग्य को छीनता और दुर्भाग्य को थोपता रहता है।

सामान्यतया यह उत्तर दिया जा सकता है कि यह संकल्प बल का, साहस का अभाव है। संकल्प शक्ति की कमी है। जिसे दूर करने पर अभीष्ट उद्देश्यों में सफलता प्राप्त की जा सकती है। मनुष्य के सामान्य जीवन में भी असाधारण घटनाएँ घटित होती हैं। विवाह होने पर लड़की पितृगृह छोड़कर ससुराल चली जाती है और वहाँ के अनभ्यस्त ढाँचे में ढल जाती है। लड़के भी सेना, नेवी जैसे क्षेत्रों में अनभ्यस्त ही प्रवेश करते हैं। अभ्यस्त ढर्रे से सर्वथा भिन्न प्रकार की कार्यपद्धति अपना लेते हैं। जब ऐसा आएदिन होता रहता है तो पतन से रुकना और उत्थान के निमित्त चल पड़ने में ही ऐसी क्या विशेष बात है, जो बन नहीं पड़ती? ढर्रा, अभ्यास इतना बड़ा अवरोध नहीं है, जो मनुष्य पर इस कदर हावी हो जाए, जिसे बदलना-उलटना बन ही न पड़े।

इस असमंजस का समाधान खोजने के लिए उथले उत्तर खोजने में काम न चलेगा। गहराई में उतरना पड़ेगा और उन विवशताओं को खोजना पड़ेगा, जो पतन के विरोध एवं उत्कर्ष के अवलंबन में ऐसी बाधा बनकर अड़ी होती हैं, जिनके पाने की चेष्टा में मनुष्य अपने को असमर्थ अनुभव करता, असफल रहता एवं निराश दीखता है। इस निराशा एवं अपनी दुर्बलताओं से छुटकारा पाने के लिए बस, उसे अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति एवं संकल्पशक्ति को उभारना ही होगा; ताकि वह एक सुंदर, सुखद व उज्ज्वल भविष्य का निर्माण कर सके।

महामानव बनने का राजमार्ग



आइए, जरा समझदारी अपनाएँ और समझदारों की तरह सोचना आरंभ करें। मनुष्य जीवन, स्रष्टा की बहुमूल्य धरोहर है, जो स्वयं को सुसंस्कृत और दूसरों को समुन्नत करने के दो प्रयोजनों के लिए सौंपा गया है। इसके लिए अपनी योजना अलग बनानी और अपनी दुनिया अलग बसानी पड़ेगी। मकड़ी अपने लिए अपना जाल स्वयं बुनती है। उसे कभी-कभी बंधन समझती है तो रोती-कलपती भी है। किंतु जब भी वस्तुस्थिति की अनुभूति होती है तो समूचा मकड़-जाल समेटकर उसे गोली बना लेती और पेट में निगल लेती है। अनुभव करती है कि सारे बंधन कट गए और जिस स्थिति में अनेक व्यथा-वेदनाएँ सहनी पड़ रही थीं, सदा-सर्वदा के लिए समाप्त हो गईं।

ठीक इसी से मिलता-जुलता दूसरा तथ्य यह है कि हर मनुष्य अपने लिए अपने स्तर की दुनिया अपने हाथों आप रचता है। उसी घोंसले में वह अपनी जिंदगी बिताता है। उसमें किसी दूसरे का कोई हस्तक्षेप नहीं है। दुनिया की अड़चनें और सुविधाएँ तो धूप-छाँह की तरह आती-जाती रहती हैं। उनकी उपेक्षा करते हुए कोई भी राहगीर, अपने अभीष्ट पथ पर निरंतर चलता रह सकता है। किसी के भी वश में इतनी हिम्मत नहीं, जो लड़ने वालों के पैर में वेड़ी डाल सके। भले या बुरे स्तर के आश्चर्यजनक काम कर गुजरने वालों में से

प्रत्येक की कथा-गाथा इसी प्रकार की है, जिसमें प्रतिकूल परिस्थितियों का झीना-परदा उन्होंने हटाया और वही कर गुजरे, जो उन्हें अभीष्ट था।

शास्त्रकारों और आप्तजनों ने इस तथ्य का पग-पग पर प्रतिपादन किया है। वेदांत विज्ञान के चार महत्त्वपूर्ण सूत्र हैं— 'तत्त्वमसि', 'अयमात्मा ब्रह्म', 'प्रज्ञानं ब्रह्म', 'सोऽहम्'। इन चारों का एक ही अर्थ है कि परिष्कृत जीवात्मा ही परब्रह्म है। हीरा और कुछ नहीं, कोयले का ही परिष्कृत स्वरूप है। भाप से उड़ाया हुआ पानी ही वह स्रवित जल (डिस्टिल्ड वाटर) है, जिसकी शुद्धता पर विश्वास करते हुए उसे इंजेक्शन जैसे जोखिम भरे कार्य में प्रयुक्त किया जाता है। मनुष्य और कुछ नहीं, मात्र भटका हुआ देवता है। यदि वह अपने ऊपर चढ़े मल-आवरण और विक्षेप को, कषाय-कल्मषों को उतार फेंके, तो उसका मनोमुग्धकारी अतुलित सौंदर्य देखते ही बनता है। गांधी और अष्टावक्र की दृश्यमान कुरूपता उनकी आकर्षकता, प्रतिभा, प्रामाणिकता और प्रभाव गरिमा में राई-रत्ती भी अंतर न डाल सकी। जब मनुष्य के अंतःकरण का सौंदर्य खुलता है, तो बाहरी सौंदर्य की कमी का कोई महत्त्व नहीं रह जाता।

गीताकार ने इस तथ्य की अनेक स्थानों पर पुष्टि की है। वे कहते हैं—“मनुष्य स्वयं

दूसरों के दोष देखने में रुचि लगती है। बहुत से दुःख तो उसी आदत से पैदा होते हैं। (25)

ही अपना शत्रु है और स्वयं अपना मित्र है, मन ही बंधन और मोक्ष का एकमात्र कारण है।" "अपने आप को ऊँचा उठाओ, उसे गिराओ मत।" इन अभिवचनों में अलंकार जैसा कुछ नहीं है। प्रतिपादन में आदि से अंत तक सत्य-ही-सत्य भरा पड़ा है। एक आप्तपुरुष का कथन है—“मनुष्य की एक मुट्ठी में स्वर्ग और दूसरी में नरक है। वह अपने लिए इन दोनों में से किसी को भी खोल सकने में पूर्णतया स्वतंत्र है।”

यदि कस्तूरी वाले मृग की तरह निरर्थक न भटकना हो, तो अपना ही अंतःकरण टटोलना चाहिए। उसी परदे के पीछे बैठे परमात्मा को जी भरकर देखने की, हृदय खोलकर मिलने-लिपटने की अभिलाषा सहज ही पूरी कर लेनी चाहिए। भावुकता भड़काने या काल्पनिक उड़ानें उड़ने से बात कुछ बनती नहीं। ईश्वर जड़ नहीं, चेतन है। इसे प्रतिमाओं तक सीमित नहीं किया जा सकता। चेतना वस्तुतः चेतना के साथ ही, दूध-पानी की तरह घुल-मिल सकती है। मानवीय अंतःकरण ही ईश्वर का सबसे निकटवर्ती और सुनिश्चित स्थान हो सकता है।

मंदिर बनाने के लिए अतिशय व्याकुल किसी भक्तजन ने किसी सूफी संत से मंदिर की रूपरेखा बना देने के लिए अनुरोध किया। उन्होंने अत्यंत गंभीरता से कहा—“इमारत अपनी इच्छानुरूप कारीगरों की सलाह से बजट के अनुरूप बना लो, पर एक बात मेरी मानों, उसमें प्रतिमा के स्थान पर एक विशालकाय दर्पण ही प्रतिष्ठित करना, ताकि उसमें अपनी छवि देखकर दर्शकों को इस वास्तविकता का

बोध हो सके कि या तो ईश्वर का नियास उसके लिए विशेष रूप से बने इसी काय-कलेवर के भीतर विद्यमान है अथवा फिर यह समझें कि आत्मसत्ता को यदि परिष्कृत किया जाए, तो वही परमात्मसत्ता में विकसित हो सकती है। इतना ही नहीं वह परिष्कृत आत्मसत्ता, पात्रता के अनुरूप दिव्य वरदानों की अनवरत वर्षा भी करती रह सकती है।” भक्त को कुछ-का-कुछ सुझाने वाली सस्ती भावुकता से छुटकारा मिला। उसने एक बड़ा हॉल बनाकर सचमुच ही ऐसे स्थान पर एक बड़ा दर्पण प्रतिष्ठित कर दिया, जिसे देखकर दर्शक अपने भीतर के भगवान को देखने और उसे निखारने, उभारने का प्रयत्न करते रह सकें।

मानव जीवन का परम पुरुषार्थ, सर्वोच्च स्तर का सौभाग्य एक ही है कि वह अपनी निकृष्ट मानसिकता से त्राण पाए। भ्रष्ट चिंतन और दुष्ट आचरण वाले स्वभाव, अभ्यास को और अधिक ग्रहण करते रहने से स्पष्ट इनकार कर दे। भूल समझ में आने पर उलटे पैरों लौट पड़ने में भी कोई बुराई नहीं है। गिनती गिनना भूल जाने पर, दोबारा नए सिरे से गिनना आरंभ करने में किसी समझदार को संकोच नहीं करना चाहिए। जीवन सच्चे अर्थों में धरती पर रहने वाला देवता है। नर-कीटक, नर-पशु, नर-पिशाच जैसी स्थिति तो उसने अपनी मनमरजी से स्वीकार की है। यदि वह कायाकल्प जैसे परिवर्तन की बात सोच सके, तो उसे नर-नारायण, महामानव बनने में भी देर न लगेगी। आखिर वह है तो ऋषियों, तपस्वियों और मनीषियों का वंशधर ही।

बच्चों का सर्वांगीण विकास



किसी मामूली या घटिया काम के लिए प्रायः कह दिया जाता है—“यह तो बच्चों के खेल जैसा है।” परंतु वास्तविकता यह है कि बच्चों के खेल उनकी बहुरंगी मानसिकता की अभिव्यक्ति होते हैं। वे न तो अर्थहीन होते और न ही क्रमहीन। खेलों में शिशु के संपूर्ण व्यक्तित्व को अभिव्यक्ति व गति देने की सामर्थ्य रहती है और उनके द्वारा बच्चे के सर्वांगीण विकास में सहायता मिलती है।

बच्चे की कुछ करने, जानने और अनुभव करने की प्रेरणा से परिचालित समस्त क्रिया-व्यापार खेलों का ही रूप ले लेता है। बच्चे के लिए जीवन खेल का ही पर्यायवाची है। वह अपनी इच्छा से अपनी शक्तियाँ सिर्फ खेलों में ही खरच करता है।

निराला जी ने लिखा है—“रोग-शोक में भी हँसता है, शैशव का सुकुमार शरीर।” बच्चों की इस चिरंतन प्रसन्नता का कारण क्या है? यही कि वे जीवन की मौज में बहते हैं। खेल-भावना उन्हें सदा सक्रिय प्रफुल्ल और उत्साहपूर्ण रखती है।

बच्चे ही क्यों, बड़ों की भी यही स्थिति होती है कि जब तक उन्हें काम में रस आता है, वे उसमें लीन रहते हैं। अरुचिकर काम में मन नहीं लगता और उसे करता हुआ व्यक्ति शीघ्र

ही थक जाता है। फरक इतना है कि व्यक्ति की पसंद-नापसंद के आधार अधिक कड़े हो जाते हैं। बच्चे तो कोई भी कार्य उत्साह और लगन से कर सकते हैं; यदि उसमें खेल वाली भावना जोड़ दी जाए। बच्चों को चुपचाप गेहूँ बीनने या मटर छीलने में लगाने की कोशिश की जाए, तो वे कुछ पल में ही भाग बैठेंगे। परंतु अगर उनसे कहा जाए—“चलो, गेहूँ बीनने की होड़ हो जाए। अपना-अपना साथी चुन लें। ढेरी बाँट लें। देखें, किसकी ढेरी सबसे पहले बिन जाएगी और वह जीतेगा।” तो बच्चों का उत्साह देखते ही बनेगा। बच्चों की दैनिक क्रियाओं को खेल का रूप देकर, हर काम में उन्हें सुव्यवस्था, क्रमबद्धता सिखाई जा सकती है।

बच्चों के लिए सबसे बड़ी सजा है, उन्हें मुँह पर उँगली रखवाकर किनारे खड़ा कर देना और सबसे बड़ा इनाम है—मनचाहे खेलों का मौका एवं सुविधा देना।

खेलों द्वारा बालक के सभी शारीरिक अंगों की हलचल होती रहती है। उसकी मांसपेशियों में पुष्टता-सुडौलता आती रहती है। दौड़-भाग, उछल-कूद से श्वास-क्रिया बढ़ती है; रक्त-संचालन तीव्र होता है और रक्त का शुद्धीकरण होता रहता है, जिससे बच्चा स्वस्थ-सुदृढ़ बनता है।

हम औरों के गुण देखें और उन्हें अपनाने का प्रयत्न करें।

बच्चों के संवेगों को अभिव्यक्ति एवं दिशा भी खेलों से ही मिलती है। उनकी आंतरिक इच्छा, प्रसन्नता, क्रोध, भय, चिंता, उल्लास, रचनात्मकता, सहयोग-वृत्ति, सहन-शक्ति जैसी अनुभूतियों की अभिव्यक्ति के सर्वोत्तम साधन खेल-खिलौने ही होते हैं।

खेलों द्वारा ही बच्चा अपने आस-पास से और संसार से परिचय प्राप्त करता है। उसकी कल्पना-शक्ति तीव्र एवं नियोजित होती है। उपयुक्त खिलौनों की सहायता से उनकी जिज्ञासा और बौद्धिक क्षमता को दिशाएँ मिलती हैं। विचार-शक्ति तथा विवेकशीलता जाग्रत होती है। खोज और शोध की प्रवृत्ति विकसित होती है। सृजनात्मक कौशल उत्पन्न होता है। संचय, संरक्षण, सतर्कता की क्षमता पैदा होती है। दूसरों को समझने की योग्यता भी आती है।

सामाजिकता और नैतिकता का सर्वोत्तम प्रशिक्षण खेलों द्वारा ही होता है। बंधुत्व, समानता, सहयोग, आज्ञा-पालन, नियम-पालन, निष्ठा-ईमानदारी, सहिष्णुता और दूसरों के लिए त्याग की शिक्षा उन्हें सामाजिक एवं नैतिक बनाती है। जो लोग अपने बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ खेलने नहीं देते, उनके बच्चे अनिवार्यतः स्व-केंद्रित, घमंडी, उद्दंड और असामाजिक बन जाते हैं। अपने को समाज के साथ घुलाना-मिलाना बच्चे खेलों में साथियों के बीच ही सीखते हैं।

यदि हृदय की गहराई में उमड़ती उमंग खेलों द्वारा व्यक्त होकर पूरी नहीं हुई, तो

बच्चे का व्यक्तित्व कुंठित रह जाता है। अतः बच्चों को खेलों के भरपूर मौके दिए जाएँ। माता-पिता उनके लिए सुविधाएँ तो जुटाएँ ही। स्वयं भी कई बार उनके खेल के साथी बनें। खेलों के लिए अच्छे और सस्ते खिलौने तथा उपकरण उनके लिए जुटाए जाएँ। उम्र के अनुसार खेल बच्चे स्वतः ही चुनते रहते हैं। उन्हें खेलों की पूरी स्वतंत्रता दी जानी चाहिए। छोटी उम्र में यह ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि उन्हें अधिक शारीरिक क्षति न पहुँच पाए। छोटी-मोटी चोटें तो खेलों का अनिवार्य हिस्सा हैं। बच्चों को उन्हीं की पसंद के खेल-खेलने देना चाहिए; क्योंकि उसे खेलकर ही वे आनंदित होते हैं।

जन्म के बाद ही बच्चा खेलने में समर्थ नहीं हो जाता। प्रारंभ में उसकी शिथिल मांसपेशियाँ सिर्फ बाँहें हिलाने और मुँह से चूसने में ही समर्थ होती हैं। धीरे-धीरे धड़, टाँगों और बाँहों की मांसपेशियों में सबलता आती है और हलचल बढ़ती है। दो महीने का बच्चा अपने पैर के अँगूठे को पकड़कर मुँह में ढूँस लेता है। थूक के बुलबुले उड़ता है। अपनी ही ध्वनि से वह विभोर होता रहता है। कभी उसकी दृष्टि झूले में लटक रहे गुब्बारे, भँभीरी या चिड़िया पर टिक जाती है। कुछ देर टकटकी बाँधे देखता है। फिर उनकी हलचलें देखकर उसे एक अनोखी पुलक होती है। वह किलकारियाँ भरने लगता है। यह संवेदना एवं बोध की प्रारंभिक अवस्था है।

चार-पाँच माह के बच्चे के लिए खेल का मतलब है—माँ की गले की चैन, चूड़ियाँ, बुंदे, जो भी उसे आकर्षक लगें, उनकी ओर हाथ बढ़ाना। पिता का रूमाल, फाउंटेनपेन, चश्मा हथियाने की अटपटी कोशिश करना। जो कुछ हाथ लग जाए, उसे मुँह में डालकर स्पर्श का अनुभव करना। कोमलता-कठोरता, हलकापन-भारीपन आदि का बोध उसमें इसी प्रकार विकसित होता है।

साल भर का बच्चा घुटनों के बल चलकर अनेक गतिविधियों को खेल के रूप में करता है। इस समय तक उसकी श्रवण क्षमता बढ़ चुकती है। भाव-भंगिमा की संवेदनात्मक प्रतिक्रिया भी उसमें होने लगती है। जानवरों की बोलियाँ, संगीत, ताल, लय उसका मनोरंजन करते हैं। ढोलक, हारमोनियम, तबला, सितार या रेडियो में कोई भी वाद्ययंत्र बजता सुनकर उसे आनंद आता है। रंगीन गुड़िया या झुनझुना पकड़ना, घर की जो भी वस्तु हाथ में आ जाए, उसे उठाना, गिराना, पटकना, फेंकना यही उसके खेल होते हैं।

दो-तीन साल के बच्चों के खेल भिन्न होते हैं। रेत-मिट्टी, पानी से खेलना, लकड़ी की ईंट एक के ऊपर एक रखना, पहिये वाली लकड़ी की गाड़ी चलाना उनके प्रिय खेल होते हैं।

तीन-चार वर्ष के बच्चों में लड़के-लड़कियों के खेलों में कुछ विभिन्नता आने लगती है। लड़के भाग-दौड़ वाले खेल अधिक पसंद करने लगते हैं। गुड्डे-गुड़ियों

का खेल लड़कियाँ अधिक पसंद करती हैं। मिट्टी के घरोंदे बनाना, ईंट के मकान बनाना, रेत में रेखाओं से चित्र बनाना, दोनों को ही समान रूप से भाता है। इस आयु में बच्चों को खेलों में साथी की अधिक जरूरत महसूस होती है इससे आगे की आयु में बच्चे बड़ों की नकल बनाकर खेल खेलते हैं। वे वयस्कों द्वारा खेले जाने वाले खेलों में हाकी, कबड्डी, फुटबॉल, वालीबाल आदि में रुचि लेते हैं। उन्हीं की तरह रंगमंचीय अभिनव करना चाहते हैं। घर-

**अध्यात्म का एकमात्र उद्देश्य
चेतना को उत्कृष्टता अपनाने के लिए
प्रशिक्षित करना है।**

गृहस्थी के संचालन, विभिन्न वस्तुओं के निर्माण आदि से संबंधित खेल खेलते हैं। चित्रकला, मूर्तिशिल्प, ड्राइंग का अभ्यास पसंद करते हैं। वे खेलों द्वारा सीखते भी हैं, मनोरंजन भी करते हैं और व्यायाम भी। वर्तमान युग में वीडियो, कंप्यूटर पर गेम्स खेलना बच्चों का प्रिय शौक है। इससे भी उनके बुद्धि, लगन, संयम, एकाग्रता आदि गुण विकसित होते हैं पर ये अधिक नहीं होना चाहिए। इस प्रकार खेल बच्चों के सर्वांगीण विकास का अनिवार्य आधार है। उन्हें इसके लिए सुविधाएँ जुटानी चाहिए और प्रोत्साहन देना चाहिए तथा साथ ही सहयोग भी। □

अहं के चंगुल से बचें

भगवान ने दुनिया बनाई। उसकी सुंदरता देखकर वे स्वयं मुग्ध हो गए। सोचने लगे ऐसे सुंदर उद्यान का कोई माली होना चाहिए, सो उन्होंने मनुष्य की रचना कर डाली।

मनुष्य ने धरती देखी तो प्रसन्न हो गया। धरती ने मनुष्य को पाया तो फूली न समायी, पर यह स्थिति देर तक न रही। मनुष्य यह भूल गया कि उसे किसने, किस प्रयोजन के लिए बनाया है। उसने धरती की हर चीज का अपने को स्वामी घोषित किया और आत्मश्लाघा भरे अहंकार के गीत गाने लगा। अधिकार, अधिकार, अधिकार और उसे कहीं कुछ सूझा ही नहीं। कर्तव्य तो मानो उसने पूरी तरह भुला ही दिया।

बहुत दिन बाद भगवान धरती का निरीक्षण करने आए। मनुष्य की हरकतों पर उन्हें बहुत दुःख हुआ। उन्होंने नए प्रतिनिधि भेजने की बात सोची। मंदिर में ज्ञानदीप को संसार का मार्गदर्शक बनाकर प्रतिष्ठापित किया और उस देवदूत से कहा—“तुम ज्ञान का आलोक फैलाना, ताकि प्राणियों को सही मार्गदर्शन मिलता रहे।” शास्त्र, धर्म और गुरुओं के रूप में दीपक से अग्नि, तेल और बाती का सम्मिलित प्रकाश आलोकित होने लगा।

बहुत दिन नहीं बीतने पाए कि दीपक की अंतःस्थिति गृहकलह से भरने लगी। अवयवों में अहं फूटा और वे अपना वर्चस्व सिद्ध करने के लिए आतुर रहने लगे। जो कुछ हो रहा है, मेरे कारण ही है, अन्य सब तो तुच्छ हैं; यह

गर्वोक्तियाँ साथी सहन न कर सके। उनका अहंकार तिलमिलाया तो तनकर खड़े हो गए और बोले—“हम भी क्या कुछ कम हैं?”

कलह संवाद में तर्कों का और तथ्यों का भरपूर प्रयोग किया गया। बाती कहती थी—अग्नि को धारण मैंने कर रखा है। जलती मैं हूँ, प्रकाश तो मैं ही फैलाती हूँ। साथी लोग तो ऐसे ही मेरे साथ जुड़े हैं।

तेल बोला—रूई की चिंदी बढ़-चढ़कर बात मत बना। मैं ही हूँ, जो तुझे सिक्त करता हूँ। स्वयं पेंदे में पड़ा रहकर जलता हूँ। तू है जो श्रेय-सम्मान भी पाती है और घटती, गलती भी नहीं। मिट्टी का दीपक क्यों पीछे रहता? बोला—तुम लोगों का आखिर आधार क्या है? टिके किस पर हो? मेरे अभाव में तुम लोगों का मिलन तक संभव न हो सकेगा। अग्नि देवता कुछ कहना ही चाहते थे कि तीनों एक स्वर से बोले—आप तो देखने भर के हैं, बिना अस्तित्व के। हम लोग ही हैं, जो जलते हैं, पर नमन आपका होता है। सितपिटाकर अग्निदेव चुप तो हो गए, पर आक्रोश यही कहता रहा—मूर्खों! मेरे बिना तुम लोग धिनौने उपकरण मात्र हो। बढ़-चढ़कर डींग हाँकते हुए छोटे मुँह बड़ी बात वाला उदाहरण प्रस्तुत करते हो।

यह विवाद मंदिर की प्रतिमा शांतिपूर्वक सुनती रही। वह उस दार्शनिक प्रतिपादन की यथार्थता को मूर्तिमान देखती रही, जिसमें कहा

गया है—“बुद्धिमान की जीभ हृदय में और मूर्ख का हृदय जीभ में होता है।” इन मूर्खों को इतना तक नहीं सूझता कि ज्ञानदीप का महत्त्व देवालय में स्थापित होने के कारण ही है। यही दीपक यदि शौचालय में रखा होता, तो किसे, क्या और कितना श्रेय मिलता ?

भगवान को विश्वास था कि मनुष्य न सही, देवालय सही। संसार को सन्मार्ग दिखाने का कार्य तो हो ही रहा होगा। शास्त्र, धर्म और विद्वानों की सम्मिलित शक्ति ने वैसा ही वातावरण उत्पन्न किया होगा जैसा कि मैं चाहता था।

अपनी आशा को प्रत्यक्ष देखने की आकांक्षा लेकर भगवान फिर स्वर्गलोक से धरती पर उतरे। उन्होंने पहले देवालय में पदार्पण किया; क्योंकि उनकी अभिलाषा का केंद्र वहीं पर केंद्रीभूत किया गया था।

गृहकलह का विवाद उन्होंने देवप्रतिमा में प्रवेश करके ध्यानपूर्वक सुना। तेल, बाती, दीपक ही नहीं, अग्नि में भी जब इस प्रकार अहं देखा तो उन्हें अपने कानों पर विश्वास नहीं हुआ। जिन्हें संसार में प्रकाश उत्पन्न करना था, वे स्वयं ही अंधकार में भटक गए, फिर मार्गदर्शन किसका करेंगे ?

अहं एक कोने में खड़ा भगवान पर करारे व्यंग्य कर रहा था और कह रहा था कि भले ही आप परमेश्वर हो, भले ही आपने संसार बनाया हो अथवा मनुष्य सृजा हो। देवालय स्थापित कराए या ज्ञानदीप जलाए। जब तक मेरा वश चलेगा आपकी इच्छा पूरी नहीं होने दूँगा। ऐसा कुछ हो ही नहीं सकेगा, जिस पर आप संतोष व्यक्त कर सकें।

भगवान सोचने लगे, अहं का सृजन करके मैंने कितनी भूल की। तब से अब तक वे इसी

एक बार की बात है कि शरीर तथा आत्मा में परस्पर संवाद चल रहा था। शरीर ने कहा—“मैं कितना सुंदर हूँ, आकर्षक व बलवान हूँ।” आत्मा बोली—“तुम अपनी अपेक्षा मुझे अधिक सुंदर, आकर्षक व बलवान बना दो, तुम्हारी ये विशेषताएँ मेरे सुंदर हुए बिना क्षणिक ही हैं। मुझे सुंदर बनाकर तुम भी शाश्वत सौंदर्य से युक्त हो जाओगे।” किंतु शरीर की समझ में कुछ न आया। वह आकर्षणों में उलझा जीवन समाप्त करता रहा। शरीर से आत्मा के अलग होने का समय आ पहुँचा, अब शरीर को ज्ञात हुआ कि यदि आत्मा को भी उसने सुंदर बनाया होता, शक्ति दी होती तो उसका स्वरूप भी निखर गया होता, मरने के बाद भी उसे याद किया जाता। चलते समय आत्मा बोली—“मैं तो जाती हूँ। यदि तुम पहले से चेते होते, प्राप्त अधिकार का सदुपयोग कर अपने मन को सुंदर बनाते तो अमर हो जाते, महामानव कहलाते।” शरीर सिर धुनता रहा, नया जन्म लेने आत्मा चली गई।

सोच में लगे हैं कि अहं के चंगुल में फँसे इस संसार की सुंदरता को कैसे बचाया जाए? □

मानव जन्मा ही इसलिए है कि मृत्यु पर वह विजय पा सके।

गायत्री-साधना की महत्ता



गयान् प्राणान् त्रायते इति गायत्री ।

प्राणशक्ति को त्राण दिलाने वाली महाशक्ति को गायत्री कहते हैं। गायत्री कोई स्वतंत्र देवी या देवता नहीं है। यह तो परमात्मा की क्रियाशक्ति है। ब्रह्म निर्विकार है, अचिंत्य है, बुद्धि से परे है, साक्षी रूप है। परंतु अपनी क्रियाशील शक्तिरूप होने के कारण उपासनीय है, जिससे अभीष्ट परिणाम की प्राप्ति होती है। गायत्री ऋतंभरा प्रज्ञा है, प्रांजल प्रज्ञा है। विवेकशीलता, विचारशीलता, उच्चकोटि के आदर्शों में निष्ठा आदि के समन्वय का नाम ऋतंभरा प्रज्ञा है।

गायत्री ऋद्धियों-सिद्धियों से भरी विद्या है। ऋद्धियाँ वे होती हैं, जो दिखाई नहीं पड़ती। ऋद्धियाँ तीन हैं—(1) आत्मसंतोष (2) लोकसम्मान और जनसहयोग (3) दैवी अनुग्रह। सिद्धियों में हम चार बातें सम्मिलित कर सकते हैं—(1) धन (2) लोगों का प्यार (3) बुद्धि और (4) शारीरिक स्वास्थ्य। ईश्वर-उपासना का अत्युत्तम सरल और शीघ्र सफल होने वाला मार्ग गायत्री-साधना है।

गायत्री सद्वुद्धि देने वाला महामंत्र है। सद्वुद्धि मानव जीवन की सबसे बड़ी संपदा है। जिसके पास यह संपदा होगी, उसे कभी किसी वस्तु की कमी नहीं रहेगी। वस्तुओं का अभाव और परिस्थितियों की कठिनाई उसका

कुछ नहीं बिगाड़ सकेंगी। गायत्री महामंत्र द्वारा साधक को उस दिव्यशक्ति की प्राप्ति होती है, जो संसार के समस्त सौभाग्यों की जननी है।

गायत्री मंत्र आत्मोन्नति का, आत्मवल बढ़ाने का सर्वश्रेष्ठ मंत्र है। इस महामंत्र के एक-एक अक्षर में गूढ़ ज्ञान भरा हुआ है। वह इतना उज्ज्वल है कि उसके प्रकाश में अज्ञान का तिमिर नष्ट हो जाता है।

गायत्री मंत्र के 24 अक्षरों में ऐसा अद्भुत ज्ञान भरा हुआ है; जिसमें नीति, धर्म, दर्शन, विज्ञान, शिक्षा, शिल्प आदि पर्याप्त मात्रा में मौजूद हैं। इस ज्ञान का अवगाहन करने पर तुच्छ मानव महामानव बन सकता है।

गायत्री मंत्र के 24 अक्षरों का संबंध मानव शरीर में स्थित 24 ग्रंथियों से है, जो जाग्रत होने पर सद्वुद्धि प्रकाशक शक्तियों को सतेज करती हैं। मंत्र के उच्चारण से सूक्ष्मशरीर का सितार 24 स्थानों से झंकृत होता है और उससे एक स्वरलहरी उत्पन्न होती है, जिसका प्रभाव अदृश्य जगत् के महत्त्वपूर्ण तत्त्वों पर गायत्री-साधना के फलस्वरूप ही पड़ता है। शब्दों का ध्वनि-प्रवाह चमत्कारी होता है। मंत्रोच्चारण में मुख के जो अंग क्रियाशील होते हैं, उन भागों में नाड़ीतंतु कुछ विशेष ग्रंथियों को गुदगुदाते हैं। उनमें स्फुरणा होने से एक वैदिक छंद का क्रमबद्ध यौगिक संगीत प्रवाह वायुमंडल में स्थित ईश्वर

तत्व में फैलता है और कुछ ही क्षणों में होने वाली विश्व परिक्रमा से वापस आते-आते एक सजातीय तत्वों की सेना साथ ले आता है, जो अभीष्ट उद्देश्य की पूर्ति में बड़ी सहायक होती है। शब्द संगीत के शक्तिमान कंपनों का पंचभौतिक प्रवाह और आत्मशक्ति की सूक्ष्म प्रकृति (भावना-साधना-आराधना) के आधार पर उत्पन्न किया गया संबंध गायत्री शक्ति को ऐसा बलवान बनाते हैं, जो साधकों के लिए देवी वरदान सिद्ध होता है।

गायत्री महामंत्र को और अधिक सूक्ष्म बनाने वाला है—साधक का श्रद्धामय विश्वास। संत तुलसीदास जी के शब्दों में—“भवानी शंकरौ वंदे श्रद्धा विश्वास रूपिणौ। याभ्यां बिना न पश्यन्ति सिद्धाः स्वान्तस्थ-मीश्वरम्॥” अर्थात् श्रद्धा के रूप में पार्वती और विश्वास के रूप में शंकर की पूजा किए बिना कोई सिद्धपुरुष भी भगवान को प्राप्त नहीं कर सकते।

वृहद् योगी याज्ञवल्क्य स्मृति 10/10-11 में कहा गया है—

नास्ति गंगा समं तीर्थं, न देवः केशवात् परः।
गायत्र्यास्तु परं जप्यं, न भूतं न भविष्यति॥

अर्थात् गंगा के समान कोई तीर्थ नहीं है, केशव से श्रेष्ठ कोई देवता नहीं है। गायत्री मंत्र के जप से श्रेष्ठ कोई जप आज तक न हुआ है और न होगा।

कोई किसी देवता या मंत्र की साधना भले ही करता हो, पर उसे सबसे पहले गायत्री द्वारा अंतःकरण चतुष्टय (मन, बुद्धि, चित्त,

अहंकार) तथा इंद्रिय समूह को शुद्ध करना पड़ता है। इसके बिना कोई साधना सफल नहीं हो सकती। कष्ट, संकट, विपत्ति और चिंताजनक उलझनों में फँसे हुए व्यक्ति गायत्री-साधना का आश्रय लेकर अपनी समस्याओं को सुलझाने के सूत्र प्राप्त कर सकते हैं। निराशाजनक परिस्थितियों में आशा का प्रकाश उत्पन्न करने एवं विपन्नता को संपन्नता में बदल देने की शक्ति इस महामंत्र में भरी पड़ी है। गायत्री मंत्र हमें विवेकवान, विचारशील एवं हंस की तरह नीर-क्षीर का विवेक प्रदान करते हुए अनुचित को त्यागने और उचित को अपनाने का निर्देश करता है।

माता के रूप में गायत्री की प्रतिमा बनाकर यह प्रतिपादन किया जाता है कि नारी की पवित्रता एवं सत्ता नर की अपेक्षा सौ गुनी अधिक है। ब्रह्मबैवर्त पुराण कृष्ण जन्म अध्याय 52/34 में कहा गया है—

जगन्माता च प्रकृतिः पुरुषश्च जगत्पिता।

गरीयसी त्रिजगतां माता शतगुणैः पितुः॥

अर्थात् संसार की जन्मदात्री प्रकृति और जगत् का पालनकर्ता पुरुष है। जगत् में पिता से माता सौ गुनी अधिक श्रेष्ठ है।

गायत्री माता के रूप में ईश्वर-उपासना करने से प्रेम का सर्वोपरि केंद्रबिंदु मातृहृदय की भावना को अनुभव करने का अवसर हमें मिलता है। स्नेहमयी माता का ध्यान हमें वात्सल्य की भावभरी अनुभूतियों से पुलकित कर देता है। जिस रूप में हम भगवान को भजते हैं, वे उसी की अनुभूति प्रदान करते हैं।

गायत्रीरूपी कामधेनु मनुष्य के सभी कष्टों का समाधान कर देती है। गायत्री-उपासक प्रतिक्षण माता का अमृतोपम दुग्ध पान करने का आनंद लेता है और समस्त अज्ञानों, अभावों तथा अशक्तियों के कारण उत्पन्न होने वाले कष्टों से छुटकारा पाकर मनोवांछित फल प्राप्त करता है।

गायत्री महामंत्र से आत्मिक कायाकल्प हो जाता है। गायत्री-साधना से साधक के मनःक्षेत्र में असाधारण परिवर्तन हो जाता है। गायत्रीसाधक की आत्मा अपने ऋद्धि-सिद्धि समन्वित ब्रह्मतेज के साथ प्रकट होती है। यही कारण है कि गायत्री-साधना को आत्मबल बढ़ाने का आध्यात्मिक व्यायाम कहा गया है। गायत्री-साधना का मुख्य उद्देश्य मानवीय काया में अवस्थित अंतःकरण चतुष्टय (मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार) का परिशोधन करना है।

(1) मन में—इच्छाएँ, वासनाएँ, कामनाएँ पैदा होती हैं।

(2) बुद्धि का काम—विचार करना, मार्ग ढूँढ़ना और निर्णय करना है। अंतः (सूक्ष्म) मनःक्षेत्र अंतर्गत चित्त और अहंकार रहता है।

(3) चित्त में—संस्कार, आदत, रुचि, स्वभाव, गुण की जड़ें रहती हैं।

(4) अहंकार—अपने संबंध में स्थापित मान्यता को कहते हैं।

अंतःकरण की एक ही पुकार से, एक ही हुंकार से, एक ही चीत्कार से जमे हुए कुसंस्कार उखड़कर एक ओर गिर पड़ते हैं। उनके स्थान पर उपयुक्त संस्कार कुछ समय में जम जाते हैं।

जो कार्य मन और बुद्धि द्वारा अत्यंत काष्टसाध्य मालूम पड़ता था, वह परिवर्तन एक चुटकी में हो जाता है।

अहंकार तक सीधी पहुँच गायत्री-साधना के अतिरिक्त और किसी मार्ग से नहीं हो सकती। मन और बुद्धि को शांत, मूर्च्छित, तंद्रित अवस्था में छोड़कर सीधे अहंकार तक प्रवेश पाना ही गायत्री-साधना का मुख्य उद्देश्य है।

शराबी जानता है कि शराव पीना बुरा बात है, किंतु लत छूटना मुश्किल है। लत छूट सकती है, जब वह अपने अहंकार को प्रतिष्ठित नागरिक की मान्यता में बदले और यह अनुभव करे कि ये आदत मेरे गौरव के, स्तर के, व्यवहार के अनुपयुक्त है।

गायत्री मंत्र ही है, जो साधक के मन को, अंतःकरण को, मस्तिष्क को, विचारों को सन्मार्ग की ओर प्रेरित करता है। सत् तत्त्व की वृद्धि करना उसका प्रधान कार्य है। शरीर में सत् तत्त्व की अभिवृद्धि होने से शरीरचर्या की गतिविधियों में काफी हेर-फेर हो जाता है। इंद्रियों की भागों में भटकने की गति मंद हो जाती है। मानसिक क्षेत्र में सद्गुणों की वृद्धि के कारण दुष्प्रवृत्तियों का उन्मूलन होता है। दुष्प्रवृत्तियों का उन्मूलन होते ही सत्प्रवृत्तियों का संवर्द्धन होने लगता है। इससे अनेक प्रकार की आध्यात्मिक और सांसारिक समृद्धियों के द्वार खुलते चले जाते हैं। शरीर और मन की शुद्धि सांसारिक जीवन को अनेक दृष्टियों से सुख-शांतिमय बनाती है। उसका कोई काम रुका नहीं रहता। इस तरह पृथ्वी पर भी स्वर्गीय आनंद की सुरसरि बहने लगती है।

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय : अमृत कलश

41. जीवेम शरदः शतम् ₹300

विविध रोगों की जड़ हमारी जीवनशैली का त्रुटिपूर्ण होने में है। हम बिना औषधि और चिकित्सा के किस प्रकार स्वस्थ रह सकते हैं, इसके लिए हम पढ़ें—

- * रोगों का कारण और निवारण।
- * बिना औषधि के कायाकल्प।
- * पंचतत्त्वों द्वारा संपूर्ण रोगों का निवारण।
- * प्राकृतिक चिकित्सा—उदर, चर्मरोग, स्त्रीरोग, अन्य।
- * कब्ज की सरल चिकित्सा।
- * उपवास के चमत्कार।
- * जड़ी-बूटियों द्वारा स्वास्थ्य संरक्षण।
- * समस्त रोगों की एक औषधि—तुलसी।
- * मसाला वाटिका से घरेलू उपचार।
- * आयुर्वेद की गौरव-गरिमा
- * कल्प चिकित्सा

43. हमारी संस्कृति-इतिहास के कीर्तिस्तंभ ₹150

हमारी संस्कृति देव संस्कृति कहलाती है। इसमें अनेक देवमानवों ने जन्म लिया है तथा दिव्य संस्कार ग्रहण किए हैं। ऐसे ही विश्ववंदनीय महापुरुषों से शिक्षा ग्रहण करें तथा जानें—

- * विश्ववंद्य संत, जिन्हें पाकर वसुधा धन्य हुई।
- * युगचेतना के सूत्रधार-स्वामी रामकृष्ण परमहंस।
- * नारी की महत्ता, महर्षि कर्वे का योगदान।
- * गोरक्षा के लिए उद्योग-धंधे।
- * श्री अरविंद की योगप्रणाली।
- * स्त्री शिक्षा का प्रचार।
- * राष्ट्रसंघ के सदस्यों से विश्वशांति की अपील।
- * केशवानंद तथा सहजानंद का समाज को योगदान।

42. चिरयौवन एवं शाश्वत सौंदर्य ₹150

प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ और यौवनयुक्त रहना चाहता है। इसका एक ही उपाय है कि व्यक्ति प्रकृति की समरसता के अनुकूल जीवन जीने का प्रयत्न करे। इसके नियम और इसकी आवश्यक बातें पढ़ें और जानें—

- * चिरस्थायी यौवन-सौंदर्य का मूल स्रोत।
- * दीर्घजीवन के रहस्य, स्वच्छता।
- * जल्दी मरने की उतावली न करें।
- * असंयम बनाम आत्मघात, कब्ज से बचाव।
- * नैसर्गिक जीवन—आवश्यकता और उपयोगिता।
- * स्वास्थ्य रक्षा के सरल उपाय, व्यायाम।
- * श्वास लेने का सही तरीका।
- * सौंदर्य बढ़ाने के उपाय।
- * हम दुर्बल नहीं, शक्तिशाली बनें।
- * संयम बनाम सफलता।

44. मरकर भी अमर हो गए जो ₹150

महामानवों की जीवनी पढ़ने से जीवन की अनेक समस्याओं का समाधान सहज ही मिल जाता है। साथ ही हमें आत्मिक एवं लौकिक प्रगति के लिए मार्गदर्शन भी मिल जाता है। इसके लिए पढ़ें—

- * महान महिलाएँ—रानी दुर्गावती, अहिल्याबाई, लक्ष्मीबाई।
- * तत्त्वज्ञान की संदेशवाहिका—श्रीमती एनीबेसेंट।
- * मातृभूमि की सेविका—सरोजिनी नायडू, भगिनी निवेदिता, फ्लोरेंस नाइटिंगेल।
- * शौर्य और पराक्रम के कीर्तिस्तंभ—दुर्गादास, महाराणा प्रताप।
- * पंजाब केसरी—लाला लाजपत राय, निर्भय सेनानी सरदार पटेल।
- * स्वातंत्र्य यज्ञ के हुतात्मा—वीरसावरकर, सुभाषचंद्र बोस।

यह मशाल सद्ज्ञान की

'ज्योतिपुंज' की ही प्रतिमा है, यह मशाल सद्ज्ञान की,
चाल नहीं चलने पाएगी, षड्यंत्रि-अज्ञान की।

सब 'प्रकाश-पुत्रों' ने मिलकर, आगे बढ़कर थाम लिया,
मिले-जुले अपने कंधों पर, 'ज्योतिपुंज' का काम लिया,
सभी लगा देंगे इसके हित, बाजी अपने प्राण की,
'ज्योतिपुंज' की ही प्रतिमा है, यह मशाल सद्ज्ञान की।



स्वार्थभाव को त्याग सभी अब बन बैठे हैं बैरागी,
सबने अपनी तुच्छ कामना और अहंता है त्यागी,
सब मिलकर के लाज रखेंगे, ज्योतिपुंज की शान की,
'ज्योतिपुंज' की ही प्रतिमा है, यह मशाल सद्ज्ञान की।

जिस मशाल को ऋषियुग ने अपना स्नेह पिलाया है,
तिल-तिलकर अपने तप द्वारा, जिसको लाल बनाया है,
उसकी शान न घटने देंगे, शपथ हमें दिनमान की,
'ज्योतिपुंज' की ही प्रतिमा है, यह मशाल सद्ज्ञान की।

कौन अभागा हाथ? स्वार्थवश, अरे! अलग हो जाएगा,
पूरा ही कारवाँ, प्यार से मिल-जुलकर समझाएगा,
साथ इसी के जुड़ी हुई है, बात सभी के मान की,
'ज्योतिपुंज' की ही प्रतिमा है, यह मशाल सद्ज्ञान की।

इस मशाल को लेकर हम सब, आगे बढ़ते जाएँगे,
गुरुवर का आदेश निभाने, हर तम से टकराएँगे,
फिर देखो! धज्जियाँ उड़ेंगी, तम के तने वितान की,
'ज्योतिपुंज' की ही प्रतिमा है, यह मशाल सद्ज्ञान की।

फिर से आज शपथ लेते हैं, महाकाल के सेनानी,
स्वार्थ-सिद्धि में नहीं फँसेंगे, नहीं करेंगे मनमानी,
वक्रदृष्टि हो गई अगर तो, राह नहीं फिर त्राण की,
'ज्योतिपुंज' की ही प्रतिमा है, यह मशाल सद्ज्ञान की।

गायत्री तपोभूमि, मथुरा



माता सरस्वती शिविर

युग निर्माण योजना (मासिक)

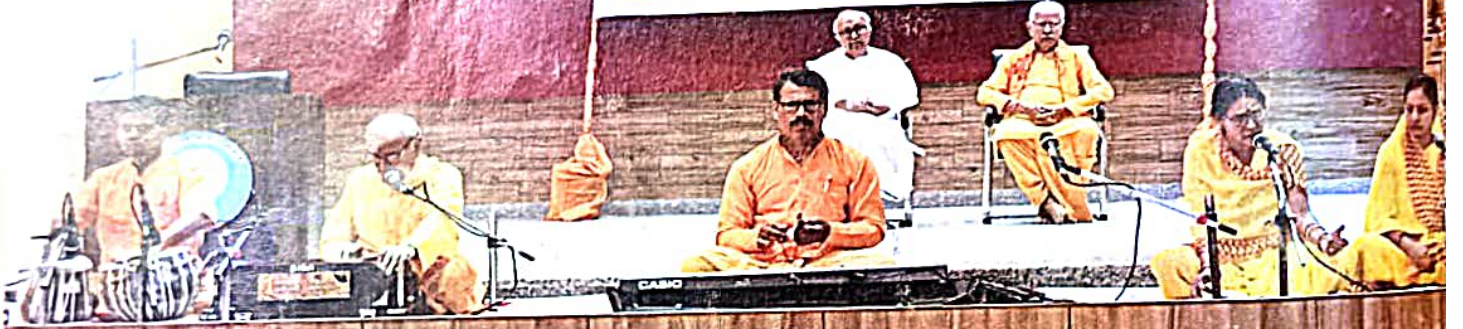
R.N.I. No. 13636/64

प्र.ति. 17- 6- 2024

Regd No. Mathura- 024/2024-25

Licensed to Post Without Preparation
No: Agra/WPP- 10/2024-2026

युग निर्माता
शिक्षक सम्मेलन
गायत्री तपोभूमि, मथुरा (उ.प्र.)



युग निर्माता शिक्षक सम्मेलन गायत्री तपोभूमि, मथुरा

स्वामी युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा के लिए मृत्युंजय शर्मा द्वारा युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा से प्रकाशित तथा युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा से मुद्रित। संपादक- ईश्वर शरण पाण्डेय, सह संपादक- सूर्यमणि तिवारी, दीनदयाल अमृत
दूरगाण नंबर-(0565)2530115, 2530399, 2530128, 2530200 मो.- 09927086289, 09927086287